

KEHITTÄVÄ VIIKKO 51/2025

MAANANTAI

Joogin jalkapäivä
– voimaa
pakaraan

23 min

TIISTAI

Energisoiva &
avaava joogaflow

18 min

KESKIVIIKKO

Kehonhallintaa
haastava
hathaflow

32 min

TORSTAI

Verkkaisesti
virkistävä jooga

22 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vapauta selkäsi
jännityksistä
vartin
movementilla

16 min

SUNNUNTAI

Yin + Yang + Yin =
Rauhaa + lämpöä
+ rauhaa

65 min