

PALAUTTAVA VIIKKO 52/2025

MAANANTAI

Rauhoittava
hengityshetki

8 min

TIISTAI

Jouluinen
movement –
lämpöä ja huoltoa
keholle

11 min

KESKIVIIKKO

Hermostoa
tasapainottava
jooga

32 min

TORSTAI

Hemmottelu-
joogaa
ruuansulatukselle

37 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kasvoja hellivä yin-
jooga

27 min

SUNNUNTAI

Kehoa ja mieltä
hoivaava yin-
jooga

56 min