

KEHITTÄVÄ VIIKKO 2/2026

MAANANTAI

Opi
kuutervehdys!

23 min

TIISTAI

Lempeä herättely
Yinistä Yangiin

46 min

KESKIVIIKKO

Ripaus
voimajoogaa tuo
päivään puhtia!

31 min

TORSTAI

Minijooga –
vetreyttä ja virtaa
päivään!

6 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hiljaisuudesta
liikkeeseen
movement

20 min

SUNNUNTAI

Energisoiva koko
kehon flow!

30 min