

PALAUTTAVA VIIKKO 6/2025

MAANANTAI

Lapsen
lepoasento

9 min

TIISTAI

Taukomovement
istumisen
vastapainoksi

11 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava
yin-jooga

35 min

TORSTAI

Pieni hengitys- ja
läsnäoloharjoitus

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Helppo niska-
hartiajooga

12 min

SUNNUNTAI

Pehmeinen
iltaflow

49 min