

PALAUTTAVA VIIKKO 10/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Hengitysharjoitus
- täyteläinen
hengitys

13 min

TIISTAI

Kasvojooga
onnelliselle
kaulalle ja niskalle

9 min

KESKIVIIKKO

Movement
avaamaan
alaselän jumit

18 min

TORSTAI

Lempeä jooga
alavartalolle

19 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kiireettömän
aamun herätys
pehkuissa

15 min

SUNNUNTAI

Paluu juurille -
maadoittava yin

39 min