

# PALAUTTAVA VIIKKO 12/2026

Maaliskuun teema: juuret

MAANANTAI

Iltajooga  
selälle

19 min

TIISTAI

Laiskanleppoisa  
minijooga

7 min

KESKIVIIKKO

Takaketjun  
kehonhuoltohetki  
pallolla

28 min

TORSTAI

Ohjattu rentoutus  
- vastakohtat

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kasvo-  
tietoisuuden  
jooga

33 min

SUNNUNTAI

Joogahuolto  
lonkille 360

45 min