

PALAUTTAVA VIIKKO 13/2026

Maaliskuun teema: juuret & liike

MAANANTAI

Joka päivä joogaa –
lempit liikkeitä stressaantuneelle

18 min

TIISTAI

Tekniikkanurkka:
puuasento

9 min

KESKIVIIKKO

After work
-jooga

30 min

TORSTAI

Liikekeskuksen
huolto – vapauta
lantio!

23 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Piristävä ja
uuteen päivään
valmistava
aamukasvojooga

15 min

SUNNUNTAI

Helppo ja
rauhallisesti
etenevä
joogatunti

52 min