

# PALAUTTAVA VIIKKO 18/2026

Huhtikuun teema: virtaus ja liikkuvuus

MAANANTAI

Metsäjooga –  
liikettä ja  
luontoyhteyttä

14 min

TIISTAI

Avataan &  
huolletaan  
lantionseutua

12 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelu-  
joogaa vatsalle +  
ruuansulatukselle

37 min

TORSTAI

Kasvojen huolto –  
lempeää  
huomiota  
unohtuneelle  
alueelle

21 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeän  
aurinkoinen  
aamujoogavartti

15 min

SUNNUNTAI

Rauhoittava &  
avaava jooga  
yläkropalle

60 min