

PALAUTTAVA VIIKKO 22/2026

Toukokuun teema: leikkisyys, kasvu ja ilo

MAANANTAI

Lempeä jooga
ryhdille

99 min

TIISTAI

Rauhoittava
hengityshetki

8 min

KESKIVIIKKO

Hemmottelevan
helppo Slow Flow

30 min

TORSTAI

Kasvojooga:
Nopea otsan
rentoutus

10 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Liikkuvuutta
alaselälle ja
lonkille

28 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 3:
rentouttavia
avauksia

42 min