

PALAUTTAVA VIIKKO 23/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Lempeä startti
kesäpäivään –
helppo
aamujooga!

10 min

TIISTAI

Lihaskalvojen
huoltorutiini

9 min

KESKIVIIKKO

Kehon ja mielen
huoltohetki

36 min

TORSTAI

Napakka
kasvojooga leuan
alueelle

7 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lenkkeilijän
palauttava
venyttelyhetki

22 min

SUNNUNTAI

Yin-jooga 4: niska-
hartiaseudun
asentoja

43 min