

PALAUTTAVA VIIKKO 24/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Avaava puistojooga alakropalle

20 min

TIISTAI

Parempi kuin ei mitään -jooga

6 min

KESKIVIIKKO

Hellivää hathajoogaa & lempeyttä itselle!

50 min

TORSTAI

Tehokas kasvojooga silmien alueelle

8 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Kesän huoltorutiini lonkille ja hartiasseudulle

25 min

SUNNUNTAI

Kesäisen ihana ja palauttava yinjooga

58 min