

PALAUTTAVA VIIKKO 25/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Helppo &
rauhottava
iltajooga

18 min

TIISTAI

Meditaatio:
Hengitän, siis olen

8 min

KESKIVIIKKO

Rauhoittava &
avaava jooga
yläkropalle

60 min

TORSTAI

Kasvojooga ja
lymfaattinen
hieronta saunaan

17 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Hartioita ja
lantiota avaava
saunajooga

24 min

SUNNUNTAI

Avaava
joogavenyttely
alakropalle

45 min