

KEHITTÄVÄ VIIKKO 27/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Voimistavat
movement-
asennot joogille

16 min

TIISTAI

Vahvistava flow-
joogavartti

15 min

KESKIVIIKKO

Astanga Express –
Voimaa, virtausta
ja läsnäoloa

31 min

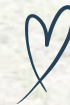
TORSTAI

Metsäjooga –
liikettä ja
luontoyhteyttä

14 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Laituricore 1 –
voimaa ja
hallintaa
korsettiin!

17 min

SUNNUNTAI

Läsnäolon
hathajooga

69 min