

PALAUTTAVA VIIKKO 27/2026

Kesäkuun teema: Liekkiä & leikkiä

MAANANTAI

Kesälomalaisen
liikkuvuushetki

20 min

TIISTAI

Päivän pirstys: 6
min joogatauko!

6 min

KESKIVIIKKO

Hemmotteleva ja
lempeä slow flow

19 min

TORSTAI

Ajatus karkailee,
minä en.

16 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Leppoisa
puistovenyttely

22 min

SUNNUNTAI

Rentouttava ja
avaava
bolsterijooga

65 min