

PALAUTTAVA VIIKKO 33/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Joogaa joka päivä
– lempeitä liikkeitä
kehonhuoltoon

16 min

TIISTAI

Ihoa hoitava ja
nestettä poistava
kasvohieronta

13 min

KESKIVIIKKO

Lempeä paluu
joogamatolle

38 min

TORSTAI

Testaa lempeää
tuolijoogaa!

13 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Lempeämpi
aamu

16 min

SUNNUNTAI

Paluu Yin-joogaan

55 min