

PALAUTTAVA VIIKKO 34/2026

Elokuun teema: Paluu matolle

MAANANTAI

Joogahuolto
lonkankoukistajille

29 min

TIISTAI

Tasapainottava
hengitysharjoitus

8 min

KESKIVIIKKO

Paluu juurille –
Maadoittava yin-
jooga

39 min

TORSTAI

Virkistävä
kasvojooga

18 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Vetreytystä
selkäjumeihin

17 min

SUNNUNTAI

Lempeä yin-jooga
lantiolle

33 min