

KEHITTÄVÄ VIIKKO 37/2026

Syyskuun teema: Rytmi ja rutiini

MAANANTAI

Näin teet
kasvojoogasta
rutiinin

29 min

TIISTAI

Kyykkyrutiini
aamuun

15 min

KESKIVIIKKO

Virtaava
joogaflow selälle

34 min

TORSTAI

5 helppoa liikettä
päivittäiseen
huoltoon

12 min

PERJANTAI

LEPOPÄIVÄ



LAUANTAI

Päivin
luottojooga

18 min

SUNNUNTAI

Lempeästi
virtaava vinyasa
flow

50 min