PALAUTTAVA VIIKKO 42/2026

Lokakuun teema: Irtipäästäminen & lonkat



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Jooginen iltarentoutus selinmakuulla	Rauhoittava hengitysharjoitus	Venyttelyhetki: Päästä irti jännityksistä	Hemmotteleva kasvojooga	LEPOPÄIVÄ	Lonkkia hoitava joogahetki	Rauhoittava levon jooga + meditaatio
30 min	10 min	31 min	18 min		22 min	70 min

JOOGIT