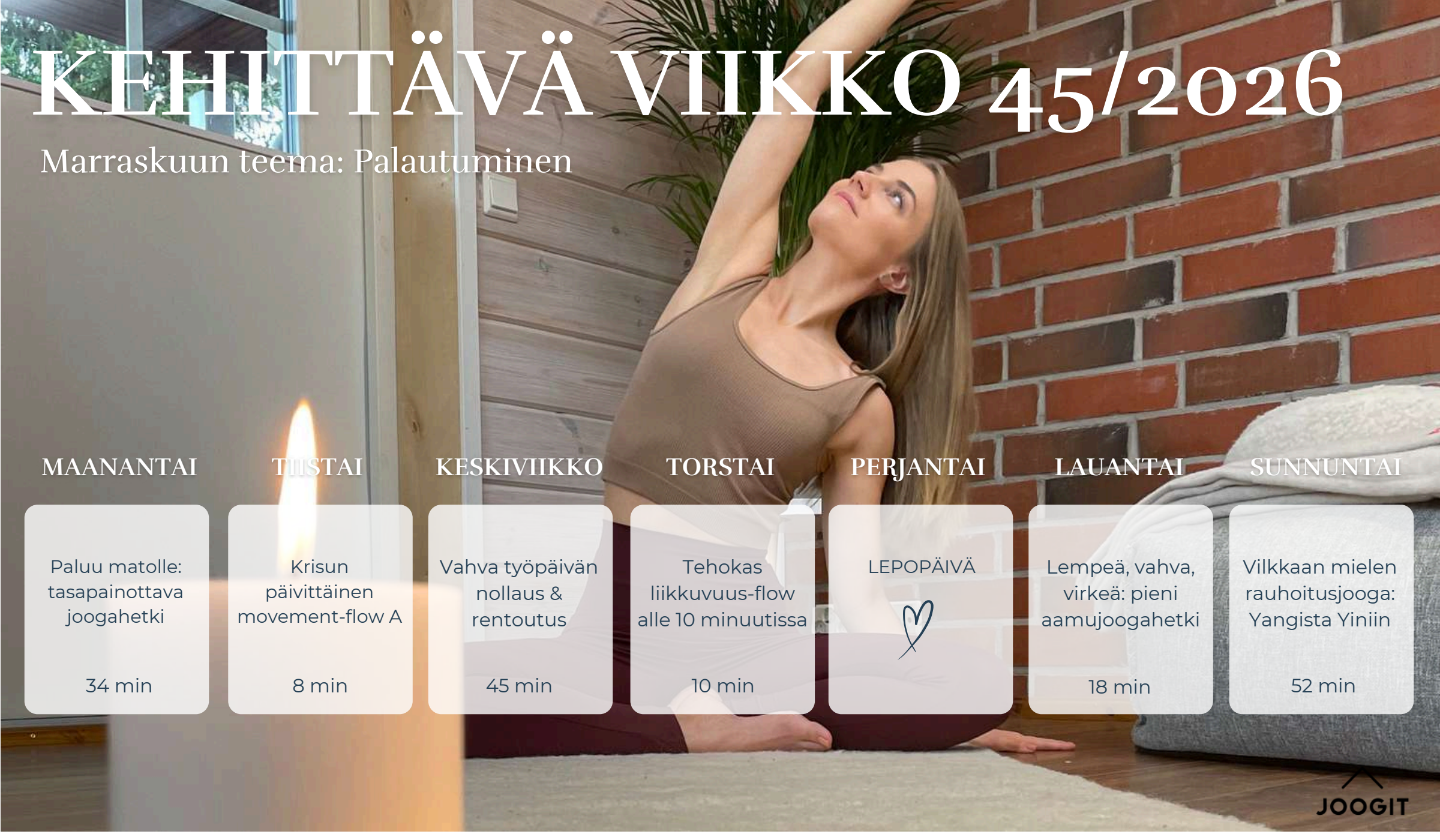
KEHITTÄVÄ VIIKKO 45/2026

Marraskuun teema: Palautuminen



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paluu matolle: tasapainottava joogahetki 34 min	Krisun päivittäinen movement-flow A 8 min	Vahva työpäivän nollaus & rentoutus 45 min	Tehokas liikkuvuus-flow alle 10 minuutissa 10 min	LEPOPÄIVÄ	Lempeä, vahva, virkeä: pieni aamujoogahetki 18 min	Vilkkaan mielen rauhoitusjooga: Yangista Yiniin 52 min

JOOGIT