PALAUTTAVA VIIKKO 45/2026

Marraskuun teema: Palautuminen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Lempeä hatha – Vapaudu stressistä 25 min	Rauhoittava & tasapainottava hengitysharjoitus 7 min	Lempeän palauttava after work -jooga 26 min	Hermostoa hellivä kasvojooga 22 min	LEPOPÄIVÄ ♡	Lenkkeilijän palauttava venyttelyhetki 22 min	Hiljaisuuden Yin 36 min

JOOGIT