KEHITTÄVÄ VIIKKO 46/2026

Marraskuun teema: Palautuminen



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Paluu matolle: tasapainottava joogahetki 33 min	Krisun päivittäinen movement-flow B 8 min	Lempeä joogaharjoitus taakse-taivutuksilla 34 min	Asana: Lapsen lepoasento 9 min	LEPOPÄIVÄ	Energisoiva & avaava joogaflow 18 min	Selkää ja lantiota vapauttava yin&yang 45 min

JOOGIT