PALAUTTAVA VIIKKO 46/2026

Marraskuun teema: Palautuminen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Lempeää joogaa toipumis-vaiheeseen 31 min	Rauhoittava & tasapainottava hengitysharjoitus 10 min	Päivän jumeista eroon + unten maille 25 min	Nopea otsan rentoutus 10 min	LEPOPÄIVÄ 	Hitaan aamun liikkuvuusrutiini 11 min	Hathajoogaa selän ja koko kehon avaukseen 35 min

JOOGIT