# PALAUTTAVA VIIKKO 47/2026

Marraskuun teema: Palautuminen



| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Palauttava yläkropan venyttely<br><br>35 min | Ihana meditaatiohetki<br><br>13 min | Rauhoittava iltajooga mindfulness-ripauksella<br><br>35 min | Ihoa hoitava ja nestettä poistava kasvohieronta<br><br>13 min | LEPOPÄIVÄ | Hyvän aamun yin-jooga<br><br>14 min | Iltajooga: lasketaan kierroksia ja rauhoitutaan<br><br>35 min |

JOOGIT