



SINIMALISM

15MIN X 30 PÄIVÄN JOOGAHAASTE

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
1 <u>Päivä 1</u> <u>Lempeä Avaus</u>	2 <u>Päivä 2 Selkä</u> <u>liikkeelle</u>	3 <u>Päivä 3</u> <u>Coren aktivointi</u>	4 <u>Päivä 4</u> <u>Jalat ja</u> <u>maadoittuminen</u>	5 <u>Päivä 5</u> <u>Kylkien aktivointi</u>	6 <u>Päivä 6</u> <u>Kehon avaus</u>	7 <u>Päivä 7</u> <u>Ohjattu</u> <u>rentoutus</u>
8 <u>Päivä 8</u> <u>Aurinko-</u> <u>tervehdys 1 & 2</u>	9 <u>Päivä 9 Hartiat</u> <u>& rintaranka</u>	10 <u>Päivä 10</u> <u>Keskivartalon</u> <u>aktivointi</u>	11 <u>Päivä 11</u> <u>Niska ja hartiat</u>	12 <u>Päivä 12</u> <u>Nilkat ja</u> <u>jalkaterät</u>	13 <u>Päivä 13</u> <u>Aurinko-</u> <u>tervehdykset</u>	14 <u>Päivä 14</u> <u>Hengitys-</u> <u>harjoitus</u>
15 <u>Päivä 15</u> <u>Olkapäät & koko</u> <u>keho</u>	16 <u>Päivä 16</u> <u>Terve selkä</u>	17 <u>Päivä 17</u> <u>Soturi 2 &</u> <u>Kolmio asanat</u>	18 <u>Päivä 18</u> <u>Lonkat ja</u> <u>pakarot</u>	19 <u>Päivä 19</u> <u>Takareidet</u>	20 <u>Päivä 20</u> <u>Taaksetaivutus</u>	21 <u>Päivä 21</u> <u>Lyhyt meditaatio</u>
22 <u>Päivä 22</u> <u>Virtaavaa liikettä</u>	23 <u>Päivä 23</u> <u>Kyljet & Jalat</u> <u>seisten</u>	24 <u>Päivä 24</u> <u>Kolmioasana</u> <u>variaatiot</u>	25 <u>Päivä 25</u> <u>Eteentaivutus</u> <u>istuen variaatiot</u>	26 <u>Päivä 26</u> <u>Selkärangan</u> <u>kierto & rullaus</u>	27 <u>Päivä 27</u> <u>Soturi 1, 2 ja 3</u>	28 <u>Päivä 28</u> <u>Niska-hartia &</u> <u>yläselkä</u>
29 <u>Päivä 29</u> <u>Lonkat & lonkan-</u> <u>koukistajat</u>	30 <u>Päivä 30</u> <u>Koko kehon liike</u>					