

Proponiamo un modo originale di praticare  
lo Yoga a Lugano



# Hot, Hatha e Ashtanga Yoga alla temperatura di 30°

Il Centro della Salute Viverbene a Lugano, é l'unico in Ticino in grado di proporre corsi di Hot, Hatha e Ashtanga Yoga, che si svolgono in un ambiente riscaldato alla temperatura di 30°, come in India.

## GIORNI DEI CORSI:

**Lunedì** dalle ore 18.45 - alle ore 20.15  
**Mercoledì** dalle ore 09.30 - alle ore 11.00

## NECESSARIO:

un asciugamano grande  
una bottiglia di acqua e  
vestiti molto leggeri

## PRENOTAZIONI E INFO:

Ferruccio Segolini 079 363 06 68  
mail: [sri.ferruccio@gmail.com](mailto:sri.ferruccio@gmail.com)  
[www.yogapradipika.ch](http://www.yogapradipika.ch)

## PREZZI LEZIONI SINGOLE:

Prima lezione di prova - **GRATUITA**  
poi **25.— chf a lezione**

## PACCHETTI:

**10 Lezioni + 1 GRATIS**  
(valido 1 anno)  
**250.— chf - 11a lezione gratuita**

## ABBONAMENTI MENSILI:

**3 mesi - 260.— chf**  
(frequenza 1 volta a settimana)  
**6 mesi - 490.— chf**  
(frequenza 1 volta a settimana)

## ISTRUTTORE: Sri Ferruccio Segolini

Ha viaggiato molto in India, studiando e praticando nelle diverse scuole di yoga fondate da grandi maestri spirituali come; Swami Yogananda, Sivananda, K Pattabhi Jois e Vivekananda, dove in quest'ultima ha conseguito il certificato di Yoga Istruttore. 35 anni di costante pratica e 25 di insegnamento hanno portato molta esperienza e profonda conoscenza dello yoga.