

## Proponiamo un modo originale di praticare lo Yoga a Lugano



# Hot yoga 37° Metodo Bikram

Il Centro della Salute Viverbene a Lugano è l'**unico in Ticino** in grado di proporre corsi di yoga in un ambiente riscaldato a raggi infrarossi con i seguenti benefici:

- miglioramento della flessibilità
- miglioramento della mobilità articolare
- accelerazione della guarigione
- riduzione di rigidità muscolare e del dolore
- regressione delle infiammazioni
- favorisce la circolazione
- miglioramento del tono della pelle
- favorisce la perdita di peso
- migliora la funzione del cuore
- abbassamento della pressione sanguigna
- riduzione dello stress
- aumenta la capacità di recupero

attraverso la “sudorazione buona” vengono eliminate tutta una serie di scorie nocive (sodio, metalli, acidi urici , grassi e impurità sotto forma di sudore).

### GIORNI DEI CORSI:

**Lunedì** dalle ore 9.30 - alle ore 11.00

**Martedì** dalle ore 19.30 - alle ore 21.00

**Mercoledì** dalle ore 20.00 - alle ore 21.30

### 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:

**30.— chf a lezione**

### PACCHETTI:

**10 Lezioni + 1 GRATIS**

(valido 1 anno)

**300.— chf - 11a lezione gratuita**

### ABBONAMENTI MENSILI:

**3 mesi - 320.— chf**

(frequenza 1 volta a settimana)

**6 mesi - 590.— 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.