

Proponiamo un modo originale di praticare lo Yoga a Lugano



Hot yoga terapia a 35° (ispirato al 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:

Martedì dalle ore 18.30 - alle ore 20.00

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
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.