

Belly Dance за Начинаещи с Маги в Пловдивски Културен Институт



понеделник – от
19:00 до 20:00
часа

неделя – от 14:00
до 15:00 часа

Belly Dance е чудесен начин да поддържате форма, да придобиете увереност, да бъдете здрави и радостни, независимо от своята възраст, форма, размери и танцови умения.

Понятието Belly dance навлиза при разпространяването на ориенталските танци в Европа и Северна Америка и се приема за една от най-старите форми на танц. Ориенталският танц е израз на женствеността. Запленява въображението и сетивата с красота, енергия и страст. Усетете магията на движението! Подарете си радост!

Освен сила и забавление, **Belly Dance носи изключителни ползи за здравето:**

- # Прави ни по женствени и самоуверени
- # Помага за изграждане на положителна връзка с тялото ни
- # Насърчава баланса, силата, храносмилането, координацията и увереността
- # Оформя и подчертава талията, стяга седалището, бедрата и корема

Изправя стойката, походката и движенията ви придобиват мекота и грация
Помага при болки в гърба и раменете
Облекчава болките при тежък ПМС
Не натоварва ставите и е подходяща терапия за дами на всички възрасти и с различно телосложение
Има терапевтичен ефект – освобождава тялото от натрупаното напрежение, скованост, стрес и значително подобрява настроението.

Belly Dance е клас, който ще ви дари усещане за свобода и удоволствие.

Преподавател: Маги Веселинова е завладяна от магията на танца още от дете в класове по класически и модерен балет. Танцовото изкуство се превръща в истинска страст и неизменна част от живота ѝ в овладяване и практикуване на различни стилове и техники. Възпитаник е на АМТИИ – Пловдив в специалност Съвременни танцови техники. Основател и хореограф на балет „Електра Джуниор“.

Има богат опит в сценични изяви, участия в концерти, първенства и благотворителни инициативи. Лицензиран инструктор по Zumba Fitness, Dancelo, Strong by zumba, Belly Dance.

Класовете Belly Dance с Маги са зареждащи, забавни, тонизиращи и пренасят в един различен, екзотичен свят.

Опитайте най-новия ни клас с Маги – Dancelo dance fitness
понеделник, сряда и петък – от 18:00 до 19:00 часа
неделя – от 13:00 до 14:00 часа

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО е ПРЕДВАРИТЕЛНО запазване на място по един от изброените начини:

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето

здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиеоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5 – Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!