

Йога класове с Деница Илиева в Пловдивски Културен Институт



Йога за гърба, баланс и медитация с минерали – подходящ за НАЧИНАЕЩИ

понеделник и сряда от 19:30 до 21:00 часа

Гърбът представлява опората в живота, той е опората на тялото, стълбът на костната и мускулната структура. Преди всичко той символизира това, което „търпим“ от трудностите, съпътстващи живота ни. Натрупвайки напрежение в различни области на тялото, особено в раменете и гърба. Това напрежение деформира органите и самото тяло, като по този начин засяга вертикалния гръбначен стълб под формата на напрежение и скованост на мускулите.

Изпълнението на различните йога асани зависи изцяло от възможностите на нашето тяло, ще се стремим да следваме нашият

вътрешен ритъм на дишане и влизане и излизане в йога позите. Практиката е подходяща за напълно начинаещи. Указва благоприятно въздействие върху целият гръбначен стълб, намалява стреса. Подобрява концентрацията и креативността. Извайва тялото ни и го прави грациозно. Изгражда в нас чувство на спокойствие, вяра, баланс и вътрешен мир.

Тази йога практика ще ни преведе през дълбоко разтягане на цялото тяло. Един дълъг цикъл на задържане във всяка една поза, дишане, медитация, релаксация. Индивидуални и колективни игри съчетаващи в себе си различни пози. Движение и танц.

Всяка практика завършва с релаксация и медитация с минерали. Всички сме чували за лечебните свойства на минералите. В тези класове ще се учим как да се свързваме с тях посредством своята интуиция. Ще медитираме с тях и ще зареждаме различните части на нашето тяло с тяхната лечебна енергия, оставяйки се на интуитивния ни избор, ще се учим да улавяме нуждите си за баланс и настройка в настоящия момент.

С редовна практика на балансиращите пози човек успява да се владее и да чувства вътрешен мир.

На физическо ниво, балансиращите пози укрепват мускулатурата и коригира стойката, а на психическо ниво, помага да се постигне хармония.



Morning Yoga Flow

вторник и четвъртък от 9:00 до 10:00 часа

Подходящ за всяко ниво на практикуване!

Нежна, лека и приятна практика, която ще ни потопи в един поток на себеопознаване и себеутвърждаване. Разтягайки тялото си ще търсим спокойствие в ума и баланс на всички нива. Практикуването на различните йога пози прави тялото и умът ни гъвкави.

В часовете по Yoga flow ще пуснем мислите свободно да се изразяват в ритъма на свободен танц. Ще се разтягаме, медитираме и релаксираме.

Разтягайки се и задържайки тялото си в различните пози, ние правим мислите си гъвкави, а тялото грациозно. Движейки се свободно в пространството под формата на танц, следвайки потока на собствените си движения, ставаме по-креативни и помагаме на съзнанието ни да се изчисти от всички негативни мисли натрупани в ежедневието. Комбинацията от балансиращи и разтягащи пози оказват положително въздействие върху нервната система, мускулатурата и цялото тяло.

Yoga flow е един час свободно пътешествие за душата.

При изпълнението на йога позите акцентът пада върху осъзнаването. Чрез усвояването им ние култивираме в себе си качества, като баланс, търпение, спокойствие, мир и необременено съзнание. Сложността на йога позите зависи единствено от сигналите и възможностите на нашето тяло.

Танцът от своя страна помага на тялото ни да се справи със стреса, преобразувайки негативните емоции в положителни. Ще се движим в синхрон с нашето вътрешно усещане. Ползите от танците обхващат всички области на здравето, включително физически, умствени и емоционални.

Преплитането на йога и танц, дава възможност на вътрешните ни усещания да излязат на повърхността. Практиката ви дава възможност не само да изразите себе си и да се забавлявате, но също така ви помага да сте здрави и позитивно заредени. А за да бъдем здрави е нужно да сме физически добре, умствено и емоционално балансирани.

Практиката е подходяща за добър старт на деня. Очакваме Ви!



Йога терапия и релаксация – подходящ за НАЧИНАЕЩИ

събота от 11:30 до 13:00 час

Йога терапия е клас, подходящ за всеки, който иска да поддържа тялото си чрез лека, но ползотворна и балансираща практика.

Йога терапия ще Ви срещне с подбрани йога пози, дихателни техники и релаксиращи практики. В тези класове се изпълняват не само стабилни пози, но и разтягащи, усукващи, което способства да се подобри гъвкавостта и мобилността на ставите.

Редовната практика носи изключителни ползи:

- укрепва мускулите и костната структура, подобрява гъвкавостта
- тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото
- ускорява циркулацията на течностите в тялото, което води към цялостно вътрешно пречистване.
- повишава нивото на хемоглобина и червените кръвни клетки, които пренасят кислород към тъканите
- повишава имунитета и извежда токсините от тялото
- стабилният цикъл на вдишване и издишва успокоява ума и помага да се повиши концентрацията
- непрекъснатото движение и преливане от една поза в друга носи изключителни ползи за сърдечно-съдовата система и създава вътрешна топлина, чрез която постигаме гъвкавост и отблокиране на тялото.

Освен позитивните физически ефекти, йога намалява напрежението и натрупания стрес, подобрява общото ни емоционално състояние, помага да разгърнем своята креативност, наблюдателност, уравновесеност, които да пренесем в ежедневието си.

**Помнете, че постоянството води до позитивен резултат!
Отстоявайте грижата за себе си и поддържайте здравословна рутина!**

Преподавател: Деница Илиева

Последвайте ГРАФИКА и запазете своето място **ПРЕДВАРИТЕЛНО** за **съответния клас или** 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!

Ще ни откриете на:

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

032/664433 или 0884 777 050 – Рецепция ПКИ

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

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