

# Йога класове с Тереза Якова в Пловдивски Културен Институт



**Тереза Якова** е сертифициран преподавател по хатха йога, йога за бременни, виняса йога, пранаяма и медитация. Завършила е допълнителни обучения за йога терапия, анатомия и баланс на чакрите, Санкхя философия, Йога мудри и Основи на Аюрведичната терапия.

Открива срещата с йога спонтанно преди години като практика за физически комфорт и справяне с ежедневното напрежение. Постепенно това се превръща като начина на живот и стимул да продължава да се развива и надгражда. Когато нещо работи за теб, е време да бъде споделяно, за да помага и на други. Така в класовете си Тереза споделя своето лично преживяване, опит и грижа. „Срещата ми с Йога беше естествена и несъзнателно търсена. За мен тя е предизвикателство, път и упорит труд.

Смятам, че Йога не е в гъвкавостта и жизнеността на тялото. Те идват като естествен процес от практиката. За мен Йога е в тишината – там, където Егото се трансформира в приемане и любов.“, споделя Тереза

## **Практикувайте с Тереза и се докоснете до един различен и хармоничен свят!**

**понеделник от 17:30 до 19:00 часа – Йога клас за начинаещи**

Това е Хатха практика, която цели да ви запознае с базови пози и с основните принципи в йога. **Хатха** (Хата) **йога** представлява „азбуката“ на системата йога, първото нейно необходимо стъпало. Сричката „ха“ означава Слънце или жизнената енергия, праната, а „тха“ Луна, символизираща умствената енергия, съзнанието. За да се получи пробуждане на по-висши нива, трябва да има съединение на тези две сили и този процес се нарича Хатха йога. Двете срички „ха“ и „тха“ произнесени заедно означават силен, могъщ. Чрез пречистване на тялото се постига пречистване на съзнанието, баланс на физическо, умствено и емоционално ниво и комплексно самоусъвършенстване на личността. Това води до баланс между емоции, чувства, действия, мисли като хармонизира ум, тяло и дух, което всъщност е значението на йога (Yug).

Нашият организъм е сложна енергийна система. Жизнената енергия, която контролира всичко в нашето тяло се нарича Прана. Когато всички видове Прана протичат правилно и безпрепятствено, ние сме здрави и способни да отговорим на всички предизвикателства на съвременния начин на живот. Хатха Йога включва дихателни техники (Пранаяма), които имат детоксикиращ и регенериращ ефект върху всички органи и системи. Чрез Бандха (енергийни ключове) се учим да контролираме вътрешната енергия и да я насочваме в определени зони от нашето тяло, а чрез Мудра (жестове на тялото и ръцете)

влиаем не само на физическо, но и на психическо ниво.

## **сряда от 18:00 до 19:15 часа – Виняса флоу йога**

След динамиката на работния ден ви каним в една енергизираща йога практика с детоксикиращ и обновяващ ефект, която е истински подарък за тялото и ума.

Виняса йога е еволюирал стил Хатха Йога, който резонира изключително добре със стила на живот на съвременния човек.

Думата „Виняса” означава „синхронизирано с дишането движение на тялото”. Редуването на бавни и динамични движения със задържане в асаните води до балансирано натоварване на мускулите, без излишно напрежение. Практиката включва пранаяма и медитация, запознаване с мудри (жестове на ръцете), чрез които влияем върху фините енергийни канали в тялото, свързани с дейността на всички органи и системи. Йога е практика на целостта и ни носи както добро физическо усещане, така и вътрешно спокойствие, лекота и радост.

Този клас е подходящ за хора, с познания в йога.

## **четвъртък от 18:00 до 19:15 часа – Йога Нидра**

**Йога нидра** е лека и приятна практика за дълбока релаксация, която спомага за освобождаване от мускулно, емоционално и умствено напрежение, за изчистване, хармонизиране и възстановяване на цялото същество. В превод означава йогийски сън, но всъщност това е практика, при която съзнанието е будно, съсредоточено и обърнато навътре към себе си. Нашето съзнание е изключително мощен инструмент, чрез който можем да подобрим физическото си и емоционално здраве, да освежим паметта, да трансформираме негативните си навици, да събудим

творческия си потенциал.

Този клас има терапевтична насоченост и включва различни комплекси за гърба и кръста, за стимулиране на жлезите с вътрешна секреция, облекчаване на астматични проблеми и др. Практиката е деликатна и насочена към максимално отпускане на всички мускули, разтягания, усуквания и освобождаване на натрупано напрежение в цялото тяло. Целта на включените асани е да подобрят мобилността и да предизвикат дълбока релаксация, която да доведе до регенерация на организма след натоварения работен ден.

Класът е подходящ за всеки, независимо от степента на напредналост в йога.

**Редовното практикуване на Йога в цялото ѝ разнообразие ни прави здрави, жизнени и уравновесени и носи редица ползи:**

- заздравява мускулите, сухожилията и ставите;
- огъвкавява гръбнака, захранва гръбначно-мозъчните нерви и премахва всички видове гръбначни изкривявания;
- оказва благотворно влияние върху лумбалния дял на гръбначния стълб и облекчава дискови хернии;
- стимулира и регулира жлезите на ендокринната система;
- регулира храносмилателната и отделителната системи;
- чрез Пранаяма влияе върху сърцето и развива дейността на белите дробове, като подобрява значително състояния като астма и алергии;
- стимулира имунната система;
- въздейства активно на вегетативната нервна система, която отговаря за отпускането и регенерацията на нашето тяло;
- успокоява и избистря ума като ни прави по-продуктивни в ежедневните задачи.

**Последвайте ГРАФИКА и запазете своето място **ПРЕДВАРИТЕЛНО** за съответния клас или** по един от изброените начини:

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: [event@pki.bg](mailto: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](#)

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!**