

Лечебна гимнастика с Милена Найденова в Пловдивски Културен Институт

Добре дошли сте в класа по Лечебна гимнастика с Милена

вторник и четвъртък

от 11:00 до 12:00 часа

Редовното изпълнение на физически упражнения с елементи от йога, пилатес, изправителна гимнастика и др. имат не само укрепващо и профилактично действие, но и терапевтично при редица заболявания.

Лечебната гимнастика включва систематизирани физически упражнения за коригиране на стойката, подобряване силата, еластичността и издръжливостта на мускулатурата на тялото. Упражненията имат профилактичен и лечебен ефект като:

- Изграждат добър мускулен тонус на тялото
- Подобряват гъвкавостта
- Подобряват подвижността и стабилността на гръбначния стълб
- Подобряват координацията, концентрацията и равновесието
- Позволяват да се изгради симетрия и балансирано развитие мускулатурата на тялото
- Намаляват стреса и психическото напрежение

Лечебната гимнастика се изразява в:

- Статични и динамични упражнения за мускулатурата
- Дихателни упражнения в съчетание с движенията
- Различни позиции за изтегляне на ставните връзки
- Използване на различни уреди (топки, ластиси, пръчки, леки тежести и др.)

Лечебната гимнастика се препоръчва за профилактика на здравето и при:

- Загуба на мускулен тонус
- Травми и заболявания, предизвикали нарушаване на стойката
- Заседнал начин на живот и обездвижване
- Гръбначни изкривявания и болки в кръста, гърба и шията
- Послеродов период
- Болка след продължителен престой в една позиция на тялото

Важно е постоянство и системност в заниманията за постигане на добри резултати.



Треньор: [Милена Найденова](#) – сертифициран йога и пилатес инструктор. Посветила се е на изучаването на причините, водещи до здравословните проблеми на съвременния човек. Тя претърпява през живота си няколко травми, които я отвеждат до алтернативната медицина. Завършва четири годишен курс по хомеопатия, където пише доклад за поддържащите причини и пречките пред оздравяването. След като успява да намери начина да се справи с личните си предизвикателства, решава да използва наученото и опита си, за да помага и на други хора.

В процеса на практическата си работа тя използва физическите движения за повлияване на цялостното състояние, включително мислите и чувствата на човека. Комплексът от упражнения, с които работи, хармонизират и балансират физическото тяло, психиката и емоциите.

Милена тренира своите курсисти на воля и упоритост, благодарение на които те се справят с лекота. Използва индивидуален подход чрез изработване на специфични за нуждите на курсистите програми.

“Всеки човек е отделна вселена, която си заслужава да бъде изучена, за да се работи правилно върху слабите места. Ние сме тук да се усъвършенстваме и нищо не може да ни спре, за да го

правим цял живот.”

Такса участие:

12 лв. – еднократно посещение

45 лв. – карта 4 посещения

=====
=====

Задължително е предварително записване за участие в класа през [раздел ГРАФИК](#) и бутона **Запази място за съответния ден и час**

или на 0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

=====
=====

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](#)

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!