

Марияна Стракова – йога преподавател в Пловдивски Културен Институт



Марияна Стракова е сертифициран преподавател към Световната Йога Асоциация Yoga Alliance.

Води индивидуални и групови практики по Виняса Флоу йога, Ин йога, Йога Нидра, Медитации, Женски сакрален кръг.

От здравеопазването през корпоративния бизнес, чрез йога и медитация Марияна опознава усещането за баланс и открива силата да се справя с ежедневните предизвикателства. Срещата ѝ с древната наука започва преди 20 години, когато изучава йога като философия. По-късно се отдава на практика, обучения и така този път вече е нейният осъзнат и пълноценен начин на живот. Споделянето на личните си открития, знания и опит се превръщат в мисия, чрез която подкрепя духовните търсения и лична трансформация на все повече хора.

Изучавала е *Hatha yoga, Rainbow Kids Yoga, Prana Vinyasa Flow yoga, Mythic Yoga Flow, Inside flow, Liquid Asana Vinyasa, Rasa Yoga, IN yoga, Hasya Yoga, Yoga Anatomy, Yoga Therapy,*

Meditation, Прана лечение, Рейки и др.

Черпи вдъхновение и опит от различни стилове и популярни учители в България и по света, от природата, музиката и изкуството, пътуванията и опознаването на различни култури, от ежедневните срещи с интересни хора в залата. В многообразието от техники и практики, които владее, добавя своята опитност и интуиция, холистичен подход и внимание, за да изгражда свой стил на преподаване. Класовете ѝ са симбиоза от сетивни преживявания, танц между дъх и движение, музика, медитация, работа с ума и осъзнаването. Създава разнообразни тематични практики, съобразени с потенциала на групата, лунните цикли, енергията на деня като поставя фокус върху усещането за тялото, работата с дъха и вниманието, наблюдението и дълбокото себеизследване.

Допълнителни интереси и обучения: философия, интегрална психология, НЛП, ТЕС, радиестезия, астрология, ароматерапия, ангелска терапия и др.

Създател на сайта [„Промяната“](#), редовен автор в популярни печатни, радио и онлайн издания. Организатор и партньор на събития в сферата на здравословния живот, изкуство, култура и духовно знание, на тематични пътувания и ваканции в България и чужбина. Участва в тренинги, обучения, йога фестивали и други в сферата на холистично здраве, личностно развитие и мотивация.

Визионер, създател и ментор на интегрални практики – Сладостта на Прощката, Благодарността – вълшебният еликсир на промяната, Силата на твоите желания, Женски сакрален кръг, Живот в изобилие и други. Има издадени 2 авторски диска с Релаксация за здрав и хармоничен живот и Медитация „Силата на моите желания“.

„Йога постелката е моето пространство и възможност да преоткрия живота си, да опознавам себе си, да приемам, да обичам, да прощавам, да облагородявам средата си, да се наслаждавам и да живея с огромна благодарност. С вдъхновение и

вяра в необятния човешки потенциал разкривам най-доброто от моя път и лична житейска опитност.

Йога ми носи онази връзка, чрез която да бъда в хармония с моето ежедневие, да еволюира всеки аспект от мен и живота ми. Йога разтвори ограниченията ми, пречупи съпротивите ми и разви творческия ми импулс още повече. Всяка практика е като неповторим празник за сетивата ми, мелодия от най-фините струни на душата ми и дълбоко, истинско себеизразяване.“, споделя Марияна

[С Марияна можете да се срещнете в класовете:](#)

Виняса Флоу йога и Медитация – Напреднали*– понеделник и четвъртък – 19:30 – 21:00 часа

***В този клас можете да участвате и **Онлайн** – За информация 0887110660 !!!**

Виняса Флоу йога и Йога Нидра – вторник и четвъртък – 14:30 – 16:00 часа

[Йога е откровение](#) – бр.7/2018 на сп. [OM Yoga & Lifestyle](#)

[В търсене на баланс](#) – бр.8/септември-октомври 2018 на сп.[OM Yoga & Lifestyle.](#)

[Загубите и изпитанията са ценните уроци на живота](#)

Web: [Промяната – Вдъхновение в твой ден!](#)

FB: [Промяната](#)

Facebook group: [Change your life with Mariyana](#)

Instagram: [changelife_promyana](#) ; [mytime_mariyana](#)

YouTube: [Промяната си ТИ!](#)

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!