

Духовни практики в Пловдивски Културен Институт



*Част от пътуването ни и израстването като личности е
духовното опознаване и пътешествие към необятния вътрешен
свят.*

Духовните практики са структурирани системи от специално разработени и внимателно подбрани древни принципи, техники и практики, които носят изключителни ползи и целят практическо самоопознаване, поддържане на тялото, ума и духа в хармония и баланс.

Причината светът да припознава **духовните практики** като изключителна ценност, се корени в дълбините на знанието и познанието за човека и неговото естествено, природосъобразно себеосъществуване. Този процес се случва посредством добре разработени от хилядолетия практики за тялото, ума и интелекта.

Признанието се базира и на факта, че **в съвременния свят** **духовните практики** се изпълняват масово достъпно и общоприето в различните общества. При това не само като средство против, но и в качеството на **абсолютна алтернатива на напрегнатия начин на живот**.

> Сутрешна йога, Йога терапия и Релаксация, Йога за гърба,

Медитации [с Деница Илиева](#)

> Виняса Флоу йога, Йога Нидра, Inside Yoga, Медитации, Женски сакрален кръг [с Марияна Стракова](#)

> Slow Flow yoga с [Венета Крумова](#)

> Тай Дзи, Уъркшопи [с Едмонт Будалян](#)

> Йога за деца и Йога за женско здраве с [Анелия Лазарова](#)

Научете повече за пълния [ГРАФИК на РЕДОВНИТЕ класове!](#)

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!