

# 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.**

[Йога класове с Мария](#) – Йога за гърба, Йога нидра, Виняса флоу  
[Йога класове с Марияна](#) – Виняса Флоу йога, Ин йога, Медитации,  
Женски сакрален кръг  
[Йога класове с Дени](#) – Йога за начинаещи  
[Йога класове с Тереза](#) – Йога за бременни жени, Хатха йога  
[Тай-дзи с Едмонт](#)  
[Моделиране на женското тяло с Мария Каменова](#)

**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!**