

НОВ клас – Детокс йога за здраве и лекота с Вени

Заповядайте в новия клас Детокс йога за здраве и лекота с Вени и направете нужното за всяко тяло и ум пречистване!

сряда от 18:00 до 19:15 часа

***В този клас може да участвате и Онлайн – За информация 0895 463640 !!!**

Детокс йога е уникален клас, създаден да пречисти тялото и ума ви, като ви помогне да се освободите от натрупаното напрежение и стрес и да постигнете усещане за лекота и баланс. Чрез специално подбрани асани, дихателни техники и релаксация, този клас насърчава освобождаването на токсините от организма, засилва метаболизма и успокоява ума.

Всяка практика е нежна, с плавни движения, които позволяват задържане в позите и изследване на възможностите на тялото – подходящо както за начинаещи, така и за напреднали.

Пространството, в което ще практикуваме е деликатно осветено, а специално подбраната за всеки клас музика ще ви помогне да се насладите и потънете още повече в преживяването.

Редовната практика на детокс йога укрепва мускулатурата, стимулира кръвообращението и възстановява енергията ви. Изпитайте ползите от дълбокото дишане и пречистване на всяка клетка от тялото. Създайте баланс и вътрешна сила, които ще ви накарат да се чувствате по-здрави, освежени и пълни с енергия!

Ползи от Детокс йогата:

– Активира естествените процеси на детоксикация – чрез специални йога пози и дихателни практики се подпомага елиминирането на токсините от тялото

- **Подобрено храносмилане и метаболизъм** – редовната практика стимулира храносмилателната система, ускорявайки процеса на обмен на веществата и подпомагайки правилното усвояване на хранителни вещества
- **Ползи за сърдечно-съдовата система** – непрекъснатото движение и преливане от една поза в друга създава вътрешна топлина, чрез която постигаме гъвкавост и отблокиране на тялото
- **Намалява тревожността, напрежението и натрупания стрес** – съчетанието от физическа активност и медитация помага за релаксация и освобождаване от натовазващи емоции
- **Подобряване на качеството на съня** – техниките за релаксация и дълбокото дишане подпомагат спокойния сън и възстановяването през нощта
- **Подкрепа на имунната система** – регулярната практика укрепва тялото, което води до по-добра способност за справяне с болести и повишена енергийност
- **Укрепва мускулите и костната структура, подобрява гъвкавостта на ставите**
- **Тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото**

Преподавател: [Венета Крумова](#) – сертифициран йога преподавател – 200 hours Yoga Teacher Training (Yoga Alliance)

„Моята първа среща с йога бе преди 8 години по време на първата ми бременност. Бях чувала за ползите от йога за бременната жена и малкото човече, което расте в нея, и реших да опитам, макар и никога до преди този момент да не бях посещавала и един клас. Още след първата практика осъзнах, че това невероятно съчетаване от дишане, раздвижване на тялото и отпускане на ума трябва да продължи да бъде неизменна част от моя живот. И така и до днес. Задълбочих своята практика и интереса си чрез обучения и опознаване на различни стилове. Йога за мен е ценно време, в което мога да бъда със себе си, със своите мисли, да си обърна пълноценно внимание и грижа. Динамичният живот на съвременния човек е изпълнен с много стрес, задачи, едно постоянно раздаване от себе си навън. Чрез йога се връщаме обратно навътре към себе си, успокояваме ума,

наслаждаваме се и осъзнаваме момента тук и сега, заздравяваме своето физическо тяло, за да се чувстваме по-добре в кожата си и да сме полезни на себе си и всички около нас по-дълго време. Искам да помогна на повече хора да усетят това, което усещам аз. Да практикуваме йога заедно!“ споделя чаровната Вени.

Научи повече на:

Facebook: [Zen with Ven](#)

Instagram: [@zenfulven](#)

***Доверете се на истинска Детокс Йога магия с чаровната Вени!
Очакваме Ви!***

****Класът е подходящ както за напълно начинаещи, така и за напреднали в своята йога практика!***

Запазете своето място ПРЕДВАРИТЕЛНО за съответния клас или по един от изброените начини:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

Такса участие:

18 лв. – Еднократно посещение

60 лв. – Карта 4 посещения / валидност 30 дни

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](#)

032/664433 или 0884 777 050 – Рецепция ПКИ

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

НОВ клас – Йога с Вени – подходящ за всеки!

сряда от 18:00 до 19:15 часа*

***В този клас може да участвате и Онлайн – За информация 0895 463640 !!!**

Заздравете мускулатурата на цялото си тяло, огъвките ставите и релаксирайте своя ум!

Йога класът с Вени е подходящ както за напълно начинаещи, така и за по-напреднали в своята йога практика.

Движенията на тялото ще бъдат бавни и плавни с достатъчно време за изследване на всяка една поза и опознаване възможностите на тялото. Това спомага за възстановяване и зареждане, заедно с постигане на вътрешна сила и отпускане. Пространството, в което ще практикуваме е деликатно осветено, а специално подбраната за всеки клас музика ще ви помогне да се насладите и потънете още повече в преживяването.

Редовната практика има изключителни ползи:

- укрепва мускулите и костната структура, подобрява гъвкавостта на ставите
- тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото
- повишава нивото на хемоглобина и червените кръвни клетки, които пренасят кислород към тъканите, повишената циркулация води до пречистване на организма
- повишава имунитета и извежда токсините от тялото
- стабилен цикъл на вдишване и издишване успокоява ума и помага да се повиши концентрацията
- непрекъснатото движение и преливане от една поза в друга носи изключителни ползи за сърдечно-съдовата система и създава

вътрешна топлина, чрез която постигаме гъвкавост и отблокиране на тялото

– намалява тревожността, напрежението и натрупания стрес

– отваря ни към настоящия момент и всичко, което съществува тук и сега, защото пътят към истината и истинското щастие са винаги тук.

Преподавател: Венета Крумова – сертифициран йога преподавател – 200 hours Yoga Teacher Training (Yoga Alliance)

„Моята първа среща с йога бе преди 8 години по време на първата ми бременност. Бях чувала за ползите от йога за бременната жена и малкото човече, което расте в нея, и реших да опитам, макар и никога до преди този момент да не бях посещавала и един клас. Още след първата практика осъзнах, че това невероятно съчетаване от дишане, раздвижване на тялото и отпускане на ума трябва да продължи да бъде неизменна част от моя живот. И така и до днес. Задълбочих своята практика и интереса си чрез обучения и опознаване на различни стилове.

Йога за мен е ценно време, в което мога да бъда със себе си, със своите мисли, да си обърна пълноценно внимание и грижа. Динамичният живот на съвременния човек е изпълнен с много стрес, задачи, едно постоянно раздаване от себе си навън. Чрез йога се връщаме обратно навътре към себе си, успокояваме ума, наслаждаваме се и осъзнаваме момента тук и сега, заздравяваме своето физическо тяло, за да се чувстваме по-добре в кожата си и да сме полезни на себе си и всички около нас по-дълго време. Искам да помогна на повече хора да усетят това, което усещам аз. Да практикуваме йога заедно!“ споделя чаровната Вени

Доверете се на истинска йога магия с чаровната Вени! Очакваме Ви!

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

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

Такса участие:

15 лв. – Еднократно посещение

50 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

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](#)

032/664433 или 0884 777 050 – Рецепция ПКИ

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Събуди животворната енергия Кундалини с Мария Димитрова

Каним ви на едно вълшебно преживяване, което ще ви освободи от всичко, което не ви служи и ще ви помогне да се свържете със своята Животворяща енергия!

Потопи се в магията на Кундалини и вкуси от най-сладката сила на Земята на

15/09/2024 – неделя

от 13:00 до 15:00 часа

Кундалини е енергийна трансмисия, в която се получава активация на две енергии – Кундалини и Недуално съзнание.

Недуално съзнание е възходящата енергия, която ни извисява до усещането за единство и осъществява връзка с Висшия ни Аз и

Вселенския разум.

Кундалини е низходяща енергия или животворната енергия, която ни въплътява в хора и прави възможно да се ориентираме и материализираме висшия си потенциал в този 3-измерен физически свят.

Кундалини не е волева практика като тантра, медитация или кундалини йога. А е процес, в който, за да работи енергията върху нас, ние трябва да и позволим като се отпуснем и отдадем на преживяването.

Кундалини спестява години волева практика като прави достъпно осъзнаване и преживявания, които с волеви практики биха ни отнели години. КАП е интелигентна сила, която действа много нежно и натурално в нашата система без да нанася травмиращи състояния, които са възможни с волевите практики, споменати по горе.

Какво получавам?

Кундалини е мощно вълшебство, което има способността да върне живота и енергията в човека, независимо в какъв момент от живота се намирате.

Ако имате вътрешно усещане и интерес докато четете, значи събитието е за вас. Често енергията сама избира с кого да работи. Аз лично бях повикана от Кундалини 5 години преди да разбера за съществуването ѝ.

Хората, които са правили Кундалини споменават, че живота след това е различен – по-пълен, по-ясен, по-свързан и по-синхроничен.

Кундалини влияе на всичките 5 нива – физическо, ментално, емоционално, енергийно и духовно. Енергията ни променя и трансформира отвътре навън, а усещането е великолепно.

Кундалини е за вас ако:

- Търсите смисъла на живота си
- Искате да опознаете себе си
- Искате повече лекота и радост
- Искате повече дълбочина и усещане за пълнота
- Искате да събудите жизнеността и вдъхновението си
- Искате свързаност със себе си на всички нива
- Искате промяна
- Готови сте за повече от живота
- Имате различни блокажи, които бихте да освободите с лекота
- Искате да живеете по-истински и в синхрон с душата живот
- Силна връзка с женската си енергия
- Искате повече любов и наслада
- Искате да се разширите и обогатите
- Или просто сте любопитни

Какво се случва по време на сесията?

Ще бъдем в група. Лягате на земята на йога постелка. Ще има музика, която да съпровожда преживяването. Вие се отпускате и се оставяте на енергията да работи.

Тъй като енергията има интелигентност, тя работи върху това, което имаме нужда, а не това, което сме решили, че искаме. КАП е своеобразно пътешествие в себе си, което е различно за всеки. Затова, стой с отворено съзнание и се освободи от очаквания.

Енергийната трансмисия трае 1 час. Преди това има инструкции, демонстрация и възможност за въпроси. След сесията ще споделим преживяното от всеки. Затова и пригответе два часа за цялото събитие.

Как да се подготвя?

Облечете се удобно като за йога, защото са възможни физически движения.

За максимална полза яжте лека храна, поне 2-3 часа преди сесията.

Оставете очакванията и се насладете на преживяването.
Елате 15 мин. преди започването на сесията, за да се настаним.

Фасилитатор: Мария Димитрова

„В продължение на много години разкривам по-дълбоките истини, които се крият в истинската ми същност.

След много обучения в сферата на психологията, алхимията, енергийното лечение, тантра и шаманизма, както и години всеотдайна практика, бих искал да споделя с вас тайните за това как да живеем по-истински, естествен и изпълнен с радост и изобилие живот!

Ако четете това, вероятно вече усещате вътрешния призив да се гмурнете дълбоко във вашата вътрешна сила и поток. Затова ви каня да опитате от вълшебството на живота с КАП!

Очаквам с нетърпение да те видя!,, , споделя Мария

Такса участие: 65 лв.

Местата са ограничени!

Необходимо е предварително записване:

чрез бутона ЗАПАЗИ място

0884 777050 – Рецепция ПКИ

и заплащане на такса участие.

Плащането става през Револют на номер +447788253825 или българска банкова сметка BG84STSA93000019727796.

Моля напишете основание Града и Деня на събитието.

Ще бъде вълшебно! Очаквани сте с радост!

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!

НОВ клас – Йогалатес с Анелия Лазарова

вторник от 18:00 до 19:00 часа

Йогалатес: най-доброто от йога и пилатес в един прекрасен и зареждащ клас! Това е една перфектно балансирана тренировка за цялото тяло. Тя ще ви помогне да се раздвижите, да намалите теглото си, да изваяте леко и естествено мечтаната фигура и да успокоите ума!

Йогалатес е комплекс от упражнения, които комбинират елементи от йога и методът Пилатес! Тази практика съчетава фокусът на йогата върху връзката на съзнанието и тялото с фокуса на Пилатес върху подобряване на стойката и изграждането на мускулатура, която да я поддържа.

Включени са и дихателни упражнения, които спомагат изключително много за ефективността на упражненията. Работим най-вече за стабилизиране на гръбната мускулатура, ядрото и коремните мускули, както и седалището, и бедрата. А когато това се случва с лечебните елементи от йога тялото придобива гъвкавост, издръжливост и красота.

Йогалатес тонизира и засилва цялата мускулатура и я оформя така, че мускулите да изглеждат изящни и издължени. Тази

тренировка е подходящата за всеки, който иска да подобри стойката си, гъвкавостта си и да изгради хармонично и стегнато тяло, съчетано с прекрасно настроение и усмивка.

Заредете се с настроение, тонус и красота в класовете Йогалатес!

Добре дошли сте на постелките в приятна дамска компания, където с подкрепата на чаровната Анелия ще се почувствате физически добре и ще се върнете към женската си сила!

ВАЖНО!!!

Бъдете с удобно облекло!

Добре е да не сте приемали храна поне час преди практиката.

Преподавател: Анелия Лазарова

Анелия Лазарова е сертифициран йога инструктор със специална насоченост към женското здраве и работа с деца и подрастващи. На постелката е от 15 годишна, като йога, пилатес и танците съпътстват ежедневието ѝ вече 30 години. Силно вярва, че постоянството и грижата за тялото и ума разкриват потенциала и помагат да бъдем по-успешни жени, майки, домакини и работещи дами, връщайки красотата, усмивката и нежността.

Такса участие:

15 лв. – еднократно посещение

50 лв. – карта 4 посещения

Само с предварително записване по един от изброените начини:

чрез бутона по-долу **Запази място**

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

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!**

Йога за женско здраве с Анелия Лазарова

събота от 13:30 до 15:00 часа

Женската природа е изключително фина и лесно се повлиява от всички фактори, които ни заобикалят. Всяко младо момиче, работеща жена, майка, домакиня или възрастна жена може да бъде натоварена психически и физически и това да се отрази върху нейното здраве. Могат да се появят различни симптоми като хормонални проблеми, натрупване на токсини в тялото, повишен риск от заболяване на костите и ставите с напредване на възрастта. Също така настъпват промени в психическото и физическото състояние по време на бременност и след раждане. Често жената е съпътствана от тревожност, депресия и безсъние.

Йога има дълбока лечебна сила и наистина може да промени живота!

Каним ви в специализираните йога практики, посветени на женското здраве, за да ви дадем знание, подкрепа, вдъхновение и да се радвате на всеки ден!

Тези класове могат да помогнат на всяка жена да се справи със

стреса, обездвижването и предизвикателствата на съвременето.

Класовете са подходящи за:

- # момичета в тийнейджърска възраст
- # жени в период на менопауза и пред менопауза;
- # при хормонални смущения;
- # при болезнена менструация;
- # при затруднения в зачеването;
- # при депресия и следродилна депресия;
- # за бързо възстановяване след раждане;
- # при безсъние и безпокойство
- # при липса на тонус и емоционален дисбаланс.

Добре дошли сте на постелките в приятна дамска компания, където с подкрепата на чаровната Анелия ще се почувствате физически добре и ще се върнете към женската си сила!

ВАЖНО!!!

Бъдете с удобно облекло!

Добре е да не сте приемали храна поне час преди практиката.

Преподавател: Анелия Лазарова

Анелия Лазарова е сертифициран йога инструктор със специална насоченост към женското здраве и работа с деца и подрастващи. На постелката е от 15 годишна, като йога, пилатес и танците съпътстват ежедневието ѝ вече 30 години. Силно вярва, че постоянството и грижата за тялото и ума разкриват потенциала и помагат да бъдем по-успешни жени, майки, домакини и работещи дами, връщайки красотата, усмивката и нежността.

Такса участие:

18 лв. – еднократно посещение

60 лв. – карта 4 посещения

Само с предварително записване по един от изброените начини:
чрез бутона по-долу Запази място
0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

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!

НОВ клас – ИН йога за всеки с Марияна

**Каним Ви в най-новия ни Ин йога клас – елексир за
тялото и душата!**

неделя от 16:00 до 17:30 часа

Този клас е структуриран върху изпълняването на достъпни йога пози, Пранаяма и Медитация. Цялото внимание в тази сесия е насочено към съединителната тъкан (фасцията), която е свързана директно с меридианите на тялото (енергийните канали) и стимулира енергийния поток. Интеграцията на гръбначния стълб е ключов акцент в ИН йога и цели освобождаване на натрупано напрежение и болка, постигане на здравина и гъвкавост. В някои пози се подхожда с малко по-дълго задържане (от 3 до 5 мин.), което ни позволява да осъзнаваме и изследваме в дълбочина ставите, тъканите и мускулите, да изградим увереност, приемане

и познание за тялото в постигане на баланс на всички нива.

ИН йога ни учи да дарим тялото си с внимание, да открием диханието си като лечение, да познаем една различна перспектива и проява на изобилието в нас, да развием осъзнаване към истинските ценности, постигане на дълбок вътрешен покой, приемане и благодарност.

При редовно практикуване ще забележите подобряване на мобилността на ставите и гъвкавостта в тялото, облекчение на скованост, неприятни ставни болки и блокажи в гръбначния стълб, изграждане на добра стойка и лека походка, както и положителна промяна в цялостното ви емоционално състояние.

Практиката е подходяща за абсолютно начинаещи в йога, при двигателни проблеми, болки в гърба и ставите, но и за всички нива практикуващи. Като помощни средства се използват блокчета, колани, болстери и др., които подпомагат укрепването и отпускането в позите. Използването на ароматни бленди, мантри, мудри, гонг звуци, кристали и др. превръщат практиката в дълбоко сетивно преживяване и истински дар за ума и душата.

Още ли се колебаете дали да опитате? Може би това е точно за вас?

Преподавател: [Марияна Стракова](#) – 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. 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.

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.

Такса участие:

18 лв. – Еднократно посещение

60 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

100 лв. – Карта 8 посещения – Валидност 45 дни

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!