

# Full Body Therapy – Терапия за цяло тяло с Боно Радев

**събота от 12:00 до 13:00 часа**

Ако често изпитвате физически болки, имате ограничени движения, скованост в раменете и врата, болки в гърба или друг дискомфорт, това се отразява на вашето настроение, организираност и адекватност в ежедневните ви дейности.

**Терапията за цяло тяло** е насочена към поддържане или възстановяване на физическия комфорт, подобряване на двигателните функции и справяне с последствията от различни травми и заболявания или просто заседнал начин на живот.

Чрез система от упражнения, комбиниран подход и професионално отношение, щадящо и постепенно, този клас има за цел да стимулира към развитие на функционалната двигателна адаптация на организма, да подобри усещането в тялото, цялостното ви състояние и начин на живот.

Насърчаваме ви да последвате **формулата „Решение + действие + постоянство = Реален резултат“**, да посветите малко време за себе си и сами да се убедите в ефективността на **редовната практика**, която **носи изключителни ПОЛЗИ**:

- укрепва мускулите и костната структура
- стимулира фасцията/съединителната тъкан и подобрява гъвкавостта
- подобрява се мобилността и мускулния тонус, коригира се стойката
- тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото
- дишането и движението повишават метаболизма, което води до пречистване на организма
- възстановява и повишава имунитета
- постигате цялостно усещане за баланс и хармония, както на

физическо, така и на емоционално ниво.



Класът е **подходящ за всеки**, който има желание да се поддържа или почувства в добро физическо и емоционално здраве, независимо от пол, възраст и двигателна активност.

**Бъдете с удобно облекло! Не консумирайте храна непосредствено преди класа!**

**Терапевт: Боно Радев** – дългогодишен рехабилитатор, физиотерапевт с над 20 годишен опит в сферата на възстановителната медицина.

За лична консултация, мануална терапия, индивидуален подход и практика, можете да се свържете на 0884777050.

**Такса участие:**

15 лв. – еднократно посещение

50 лв. – карта 4 посещения

За този клас **важат карти CoolFit!**

=====  
=====

**Класът се провежда при минимум 5 записани!**

**Задължително е предварително записване** за участие в  
чрез бутона **Запази място**

или на 0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: [event@pki.bg](mailto: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!**

---

# **НОВ клас – Full Body Therapy – Терапия за цяло тяло с Боно Радев**

***вторник от 19:00 до 20:00 часа***

Ако често изпитвате физически болки, имате ограничени движения, скованост в раменете и врата, болки в гърба или друг дискомфорт, това се отразява на вашето настроение, организираност и адекватност в ежедневните ви дейности.

**Терапията за цяло тяло** е насочена към поддържане или възстановяване на физическия комфорт, подобряване на двигателните функции и справяне с последствията от различни травми и заболявания или просто заседнал начин на живот.

Чрез система от упражнения, комбиниран подход и професионално отношение, щадящо и постепенно, този клас има за цел да

стимулира към развитие на функционалната двигателна адаптация на организма, да подобри усещането в тялото, цялостното ви състояние и начин на живот.

Насърчаваме ви да последвате **формулата „Решение + действие + постоянство = Реален резултат“**, да посветите малко време за себе си и сами да се убедите в ефективността на **редовната практика**, която **носи изключителни ПОЛЗИ**:

- укрепва мускулите и костната структура
- стимулира фасцията/съединителната тъкан и подобрява гъвкавостта
- подобрява се мобилността и мускулния тонус, коригира се стойката
- тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото
- дишането и движението повишават метаболизма, което води до пречистване на организма
- възстановява и повишава имунитета
- постигате цялостно усещане за баланс и хармония, както на физическо, така и на емоционално ниво.



Класът е **подходящ за всеки**, който има желание да се поддържа или почувства в добро физическо и емоционално здраве, независимо от пол, възраст и двигателна активност.

**Бъдете с удобно облекло! Не консумирайте храна непосредствено преди класа!**

**Терапевт: Боно Радев** – дългогодишен рехабилитатор, физиотерапевт с над 20 годишен опит в сферата на възстановителната медицина.

За лична консултация, мануална терапия, индивидуален подход и практика, можете да се свържете на 0884777050.

**Такса участие:**

15 лв. – еднократно посещение

50 лв. – карта 4 посещения

За този клас **важат карти CoolFit!**

=====  
=====

**Класът се провежда при минимум 5 записани!**

**Задължително е предварително записване** за участие в  
чрез бутона **Запази място**

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!**

---

# НОВА ГРУПА – Лечебна гимнастика с Милена

*Добре дошли сте в класа по Лечебна гимнастика с Милена!*

**понеделник и сряда**

**от 16:00 до 17:00 часа**

**САМО с ПРЕДВАРИТЕЛНО записване за участие в класа**

**чрез бутона Запази място или на**

**0884 777050 – Рецепция ПКИ!**

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

=====

====

**Благодарим Ви за проявения интерес ! Към момента всички места са запълнени.**

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: [event@pki.bg](mailto:event@pki.bg)

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

=====

=====

**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!**

---

**НОВА ГРУПА – Лечебна гимнастика с Милена**

***Добре дошли сте в класа по Лечебна гимнастика с Милена!***

***понеделник и сряда***



**от 16:00 до 17:00 часа**

**САМО с ПРЕДВАРИТЕЛНО записване за участие в класа**

**чрез бутона Запази място или на**

**0884 777050 – Рецепция ПКИ!**

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

=====  
=====

***Благодарим Ви за проявения интерес ! Към момента всички места са запълнени.***

*0884 777050 – Рецепция ПКИ*

мейл: [event@pki.bg](mailto:event@pki.bg)

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

=====

**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!**

---

## Лечебна гимнастика с Милена

**вторник и четвъртък**

**от 11:00 до 12:00 часа**

**За информация и записване: 0897898995**

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:**

15 лв. – еднократно посещение

52 лв. – карта 4 посещения

**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!**

---

# Лечебна гимнастика с Милена

**вторник и четвъртък**

**от 11:00 до 12:00 часа**

**За информация и записване: 0897898995**

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:**

15 лв. – еднократно посещение

52 лв. – карта 4 посещения

**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!**