

Виняса Флоу йога с Марияна – подходящ за всеки

вторник и четвъртък
от 14:00 до 15:30 часа

Виняса Флоу йога е съчетание от различни асани, подредени в логична последователност и синхронизирани с дъха. Думата „Виняса“ означава „синхронизирано с дишането движение на тялото“, а думата „Флоу“ – поток. Тяхното съчетание назовава специфична хатха йога техника на преминаване през асаните с подходящо вдишване или издишване. Виняса комплексите се изпълняват плавно и динамично, при което асаните преливат една в друга на базата на различни вариации на слънчевия комплекс (Сурия Намаскар) и могат да включват в себе си разнообразни асани в един безкраен поток от движение и дишане.

Виняса флоу практиките имат 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
- стабилният 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.

Виняса Флоу йога класовете са различни и тематични, съобразно сезона, лунните цикли и планетарно разположение. Те са уникални, променящи се, еволюиращи – така, както всичко в живота и Вселената.

Класът завършва с техника за дълбока релаксация /Йога нидра/, която спомага за освобождаване от мускулно, емоционално и умствено напрежение, за изчистване, хармонизиране и възстановяване на цялото същество. В превод означава йогийски сън, но всъщност това е практика, при която съзнанието е будно, съсредоточено и обърнато навътре към себе си. Нашето съзнание е изключително мощен инструмент, чрез който можем да подобрим физическото си и емоционално здраве, да освежим паметта, да трансформираме негативните си навици, да събудим творческия си потенциал.

Такса участие:

15 лв. – Еднократно посещение

45 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

85 лв. – Карта 8 посещения – Валидност 45 дни

Други класове с Марияна:

вторник – 19:30 – 21:00 часа – Виняса флоу йога и Медитация – Напреднали*

четвъртък – 19:30 – 21:00 часа – Inside Yoga Flow – Напреднали*

***В тези класове можете да участвате и Онлайн – За информация 0887110660 !!!**

неделя – 16:00 – 17:30 часа – ИН йога за всеки

Изберете своята практика, отделете време за себе си и се погрижете за Вашия добър тонус, здраве и благополучие!

Очакваме ви на постелките в класовете с Марияна!

Официален сайт – Промяната – Вдъхновение в твоя ден!

Официална Facebook страница – Промяната

Facebook група – [Change your life with Mariyana](#)

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: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Inside Yoga flow с Марияна – Напреднали/ Онлайн*

четвъртък от 19:30 до 21:00 часа

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

Inside Yoga Flow е Виняса Флоу клас, който среща йога и вдъхновението на музиката в красив танц на диханието като форма на себеизразяване.

„Имаме нужда от магия и блаженство, енергия, мит и празник в живота ни, а музиката е добър начин да съхраним много от това.“, казва Джери Гарсия.

Музиката в йога има мощно въздействие върху мозъка и нашите сетива. Високочестотната вибрация оказва влияние върху емоционалното състояние, а от там до промяна на цялостното

физическо състояние и осъзнаване.

Прана поток, движение, музика, медитация – това са пречистващи, оздравителни и трансформиращи механизми за тялото, ума и душата, фин преход към опознаване и разгръщане на духовната ни същност.

Inside Yoga Flow е енергизираща и завладяваща практика – симбиоза на традиция и еволюция, свързаност и единение.

Тези класове са динамична медитация, чрез която се стремим да запазим ума фокусиран към настоящия момент и позитивната страна на живота си. Оставяйки се на диханието да ни води в това пътуване, повишаваме доверието към самите себе си, увеличаваме своята сила, гъвкавост и издръжливост, осъзнаваме интелигентността на тялото и потенциала, който притежаваме. Една практика, която пробужда твореца в нас, разгръща креативността и интуицията.

Inside Yoga Flow е преживяване, което ще ви отведе отвъд границите, които съвременният свят и динамичен живот създават в мислите и вярванията ни, а от там и в телата ни.

Насладете се на време за среща със самите себе си и своя вътрешен свят. Светът и вие ще сте по-различни след това преживяване.

Класът е подходящ за опитни в йога, но всички са добре дошли!

Преподавател:

[Марияна Стракова](#) е сертифициран преподавател към Световната Йога Асоциация Yoga Alliance.

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

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 се превръща в 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, Inside flow, Liquid Asana Vinyasa, Rasa Yoga, IN yoga, Nasya yoga, Yoga Anatomy, Yoga Therapy, Meditation, Прана лечение* 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.

Такса участие:

15 лв. – Еднократно посещение

45 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

85 лв. – Карта 8 посещения – Валидност 45 дни

Други класове с Марияна:

вторник и четвъртък – 14:00 – 15:30 часа – [Виняса флоу йога и Йога Нидра](#)

вторник – 19:30 – 21:00 часа – [Виняса флоу йога и Медитация – Напреднали*](#)

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

неделя – 16:00 – 17:30 часа – [ИН йога за всеки](#)

Изберете своята практика, отделете време за себе си и се погрижете за Вашия добър тонус, здраве и благополучие!

Очакваме ви на постелките в [класовете с Марияна!](#)

Официален сайт – [Промяната](#)

Официална Facebook страница – [Промяната](#)

Facebook група – [Change your life with Mariyana](#)

YouTube – [Промяната си ТИ!](#)

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: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!

Виняса Флоу йога с Марияна – подходящ за всеки

**вторник и четвъртък
от 14:00 до 15:30 часа**

[Виняса Флоу йога](#) е съчетание от различни асани, подредени в логична последователност и синхронизирани с дъха. Думата „Виняса“ означава „синхронизирано с дишането движение на тялото“, а думата „Флоу“ – поток. Тяхното съчетание назовава

специфична хатха йога техника на преминаване през асаните с подходящо вдишване или издишване. Виняса комплексите се изпълняват плавно и динамично, при което асаните преливат една в друга на базата на различни вариации на слънчевия комплекс (Сурия Намаскар) и могат да включват в себе си разнообразни асани в един безкраен поток от движение и дишане.

Виняса флоу практиките имат 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
- стабилният цикъл на вдишване и издишва 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.

Виняса Флоу йога класовете са различни и тематични, съобразно сезона, лунните цикли и планетарно разположение. Те са уникални, променящи се, еволюиращи – така, както всичко в живота и Вселената.

Класът завършва с техника за дълбока релаксация /Йога нидра/, която спомага за освобождаване от мускулно, емоционално и умствено напрежение, за изчистване, хармонизиране и възстановяване на цялото същество. В превод означава йогийски сън, но всъщност това е практика, при която съзнанието е будно, съсредоточено и обърнато навътре към себе си. Нашето съзнание е изключително мощен инструмент, чрез който можем да

подобрим физическото си и емоционално здраве, да освежим паметта, да трансформираме негативните си навици, да събудим творческия си потенциал.

Такса участие:

15 лв. – Еднократно посещение

45 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

85 лв. – Карта 8 посещения – Валидност 45 дни

Други класове с Марияна:

вторник – 19:30 – 21:00 часа – Виняса флоу йога и Медитация – Напреднали*

четвъртък – 19:30 – 21:00 часа – Inside Yoga Flow – Напреднали*

*В тези класове можете да участвате и **Онлайн – За информация 0887110660 !!!**

неделя – 16:00 – 17:30 часа – ИН йога за всеки

Изберете своята практика, отделете време за себе си и се погрижете за Вашия добър тонус, здраве и благополучие!

Очакваме ви на постелките в класовете с Марияна!

Официален сайт – [Промяната – Вдъхновение в твоя ден!](#)

Официална Facebook страница – [Промяната](#)

Facebook група – [Change your life with Mariyana](#)

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: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в

сърцето на града!

Виняса Флоу йога клас с Венета – Напреднали/ Онлайн*

четвъртък от 19:30 до 21:00 часа

***В този клас може да участвате и Онлайн – За информация
0884777050 !!!**

Виняса Флоу йога е еволюирал стил Хатха Йога, който резонира изключително добре със стила на живот на съвременния човек.

Думата „Виняса“ означава „синхронизирано с дишането движение на тялото“, а думата „Флоу“ – поток. Плавност и динамика се редуват в един безкраен поток от движение и дишане, за да достигнем до естественото ни състояние на спокойствие и лекота. Тя е съзидателен, широкоспектърен, интелигентен стил, чрез който се изживява потока на прана енергията – универсалният извор на дъха, жизнената енергия, осъзнатата интелигентност.

Виняса Флоу йога свързва различни асани, подредени в логична последователност и ни потапя в преливащи, плавни, но стабилни движения на тялото, използвайки сигурността и дълбочината на дъха.

Редовната практика носи изключителни ползи:

- укрепва мускулите и костната структура, подобрява гъвкавостта на ставите
- тонизира, укрепва и увеличава енергията на тялото
- ускорява циркулацията на течностите в тялото, което води към цялостно вътрешно пречистване.
- повишава нивото на хемоглобина и червените кръвни клетки,

които пренасят кислород към тъканите

– повишава имунитета и извежда токсините от тялото

– стабилният 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.

Освен позитивните физически ефекти, Виняса флоу йога намалява напрежението и натрупания стрес, подобрява общото ни емоционално състояние, помага да разгърнем своята креативност, наблюдателност, уравновесеност, които да пренесем в ежедневието си.

Нежният и плавен терапевтичен танц въвежда в динамична, дълбока медитация, чрез която се изчистват натрапчивите мисли, тревожни състояние, носи обновление и цялостно възстановяване.

Срещата с този креативни и завладяващ стил ни помага да разпознаем личните си ограничения и да се научим как да преминем отвъд тях, да развием осъзнатост, че дъхът е отражение на живота ни, че всяко действие води към следващо, точно както леко и естествено преливаме от поза в поза с вдишване-издишване.

Виняса Флоу класовете са различни и тематични, съобразно сезона, лунните цикли и планетарно разположение. Те са еволюиращи, преливащи, трансформиращи – така, както всичко в живота и Вселената.

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

45 лв. – Карта 4 посещения – Валидност 30 дни

85 лв. – Карта 8 посещения – Валидност 45 дни

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!

Сетивно йога пътешествие с минерали

19.05.2023 / петък

18:30 – 21:00 часа

Каним те на едно сетивно йога пътешествие с минерали, посветено на теб и сътворено с много любов от чаровната Дени! Един експеримент, който ще те отведе до неподозирани кътчета на твоята същност.

Най-добрият творец който познаваш, е природата. Разбирайки природата можем да разберем по-добре и себе си.

Йога в буквален превод означава – сливане, обединение, съюз.

Йога ще бъде водачът на телата ни в това сетивно приключение. Ще изследваме възможностите на нашето тяло тук и сега в този настоящ момент.

Преплитайки йога, движение и различни медитативни техники, с които ще отпуснем съзнанието си, сливайки се в едно с природата, ще се запознаем с едни от нейните най-ценни богатства – минералите.

Ще се запознаем с тях и техните свойства.

Ще ти разкажа за техните легенди, нашепващи от векове вълшебните им свойства.

Ще медитираме, танцуваме и ще се движим свободни в пространството, ще предизвикаме въображението и креативността си.

Всички минерали, които участват в нашето пътешествие са специални, защото са открити точно тук в нашите ширини в дълбините на Родопска планина. И са готови чрез своите легенди да ти разкажат много за теб.

Целта на това пътешествие е да те докосне до природата и да те презареди, да отпусне съзнанието ти, да раздвижи всяка една частица от твоето тяло, да те усмихне и благодарение на естествените си сили да ти даде неподозирани насоки.

Водещ: Деница Илиева е артист-творец и йога изследовател. Движението винаги е било част от нея още от ранна детска възраст. Първите си стъпки в пластиката прави в художествената гимнастика, с която се занимава активно 7 години. В последствие продължава с модерни и характерни танци. Завършва актьорство за драматичен театър. Йога навлиза активно в живота ѝ преди 9 години, когато по време на театралното си обучение в университета изучава дисциплина „източни дихателни техники“. Така среща и индийския учител проф. д-р Арвинд Алок, при който научава за магията на медитацията.

Йога се превръща в част от живота ѝ и чрез нея започва личното ѝ пътуване и себеизследване. Чрез ежедневна лична практика опознава естествения поток от дъх и движение, йога пози и свободно изразяване, танц, медитация и релаксация. Интересът към минералите и кристалите се появява в живота ѝ благодарение на страстта ѝ към приложните изкуства.

Създател е на собствена линия накити от дърво и минерали с име „КубЕра“ вдъхновени от природата и нейните изумителни възможности. Благодарение на творческия си нюх опознава различни минерали, техните свойства и невероятна красота, които възплъщава в практиките си и споделя със своите последователи.

Още за Деница:

Fb: [КубЕра](#)

Fb: [Йога с Деница](#)

Такса участие: 35 лв.

=====
=====
Задължително е предварително записване чрез бутона по-
долу **Запази място**

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

ВАЖНО!!!

*За да гарантирате участие до 5 дни от датата на резервация е
необходимо заплащане на КАПАРО на Рецепция – ул. Иван
Перпелиев 5*

=====
=====
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!**

Мистична музика и танц със Сатянанда Дас Баул в Пловдив

23 декември 2022

19:00 – 21:00 часа

Сатянанда Дас Баул е садака (духовен аспирант, ученик), певец, музикант, танцьор и композитор от Западен Бенгал, Индия. Известен е с богатия си репертоар от стари духовни песни и импровизации, базирани на древната Баули традиция (екстатичните хора, влюбените в Бог). Той завладява световната публика с широкообхватния си глас, разнообразни мелодии и динамично-деликатен танц.

Сатя пее поезията на много велики предшественици, както и някои свои стихове, под акомпанимента на уникални мелодии, базирани на богатата музикална традиция на Бенгал. Той също е създал мелодии към много текстове на Баба Пагла (индийски текстописец и композитор). Тези песни са били обичани и изпълнявани от много други певци.

Неговото изразяване и преданост събуждат въображението чрез музиката. Прочувственият му глас и блажени мелодии са известни като „пеещият глас на душата“. Те водят слушателите до състояние на медитация и носят вътрешно щастие.

По време на изпълнението си Сатянанда Дас пее, танцува и свири на еднострунна ектара, дъги (малък барабан) и гундур (звънчета) и други инструменти. Понякога всички по едно и също време. Така той възхвалява божественото във всяко същество, излъчвайки радост и отдаденост.

Неговият инициирац (дикша) гуру е Шри Бхагабан Дас, а духовният му учител (шикша-гуру) е Шри Кришнананда Госвами. Още от детството си Сатя е поел по пътя на аскетизма. Учи се и от няколко майстори на музиката, основно от Шри Бхубан Мохан

Дас.

Сатянанда и Хори (неговата духовна спътница, която свири на цимбали мондира) получават „Чайтаня мантра“ през 2005 г. от Шри Харипада Госвами. Те обикалят свещени места в Индия и по цял свят.

*Днес имаме щастието да се докоснем и споделим тяхното вдъхновение и в Пловдив.
Очаквани сте с радост!*

Такса участие: 20 лв.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО е запазване на място по един от изброените начини:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО по-долу;

0884 777050 – Рецепция ПКИ;

мейл: event@pki.bg или

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!