

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

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!

**Ласката на светлината –
изложба на Николина Панева**

Арт Галерия Пловдивски Културен Институт представя

от 24 февруари 2024/събота
изложба „Ласката на светлината“ на Николина Панева

Николина Панева е родена в град Пловдив, завършила е НХГ „Цанко Лавренов“, а след това ВТУ „Кирил и Методий-специалност живопис при професор Николай Иванов. Получава награда за живопис в годишна студентска изложба, но не продължава да се развива като художник. След 20 години отново преоткрива в себе си копнежа за творчество и започва да се занимава с живопис- вече с акрилни бои.

Любими теми са портретите и човешките лица, но намира много вдъхновение и от красотата на природата.

„Ласката на светлината“ е първата ѝ самостоятелна изложба, която представя пейзажни платна с акцент светлината, цветовете и радостта от красотата около нас.

Очакваме Ви да споделим изкуството с творбите на Николина Панева!

Откриване на 24.02.2024 /събота/ от 18:00 ч.

Куратор на изложбата – Илиян Колев

Изложбата е достъпна за посетители **всеки делничен ден от 16:00 до 21:00 часа, събота и неделя – от 10:00 до 17:00 часа.**

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!

Мандала танц – специален женски кръг с Теодора Хаджибожева

Скъпи дами, в най-женския месец си подарете най-женския танц – танц Мандала.

В допълнение ще имате възможност изкажете намеренията си, да ги подхраните с енергията на Новата Луна и да ги подсилите с помощта на останалите дами в кръга и на женската енергия, която има силата да обединява, твори и вдъхновява.

10.03.2024 /неделя
от 11.00 до 13:30 часа

Мандала е най-женският танц.

Със своите плавни, меки и чувствени движения, които потапят в поле на хармония и вътрешна красота, Мандала танц е практика, която бързо и лесно преобразява като ни помага да се свържем на по-дълбоко ниво с тялото си и с цялата си енергийна структура отвъд физическото.

Още детайли за танц Мандала:

- Практиката е с продължителност около 2 часа и за нея са необходими дълга пола или рокля, но не и танцови умения.
- Освен дълга пола, рокля или шал носете и бижута, камъни, символични вещи, банкноти за зареждане в кръга.
- Мандала е съвременна практика, но корените ѝ са много дълбоки и са заимствани от сакрални женски танци от Индия, Египет и Близкия Изток.
- Самият танц е структурна енергийна практика, която е построена на принципа на „цветето на живота“ в съответствие със сакралната геометрия на тялото.

- Движенията, които се използват описват фигури на осмици, кръгове, спирали и вълни. Основната форма е осморката чрез която се събужда и насочва енергията, за да се свържат всички центрове и да се постигне баланса на ляво и дясно полукълбо, на мъжкото и женското начало, на силата и нежността.

Как действа танц Мандала:

Когато една жена живее в сърцето си и в женския си център тя е свързана със своята сила и всичко в живота ѝ се случва с лекота, вибрациите ѝ влизат в резонанс с космическите и така желанията ѝ стават желания на Вселената. Мандала танц ни помага именно за това, за да ни научи, че светът е безопасно място и че можем да се доверим.

Да общуваш с такава жена е удоволствие: тя е жизнена, вдъхновяваща, земна, чувствена и магнетична. Такава жена привлича мъжа, и в него се заражда желанието да се приближи и да се погрижи за нея.

Такава жена привлича чудеса и изобилие в живота си, като смело и успешно реализира пълния си творчески потенциал.

Танц Мандала е знание за женската природа и мъдростта, която носим във всяка своя клетка. Това е лечение на тялото и душата.

В кои случаи НЕ се препоръчва танцът Мандала:

- При напреднала фаза на тумори
 - При операция или раждане чрез секцио през последните 6 месеца
 - При обострени ставни заболявания
 - При епилепсия, шизофрения и други сериозни психически заболявания
- * При жени с миома в стабилен или ранен стадий практиката е изключително благотворна!

За водещата и за нейната история с Мандала танц:

За Теодора Мандала танц е любов от първи поглед още от времето на първия ѝ танц преди 10 години. От тогава е участвала многократно в практики, водени от различни учители, а през 2016 година танцува на сцената на Лариса Ренар по време на

един от семинарите ѝ при първото ѝ посещение в България.
Мандала е едно от средствата, които са ѝ помогнали да освободи много вътрешно пространство за любов, доверие и свързване със себе си и със света. От 2023 е сертифициран треньор на Танц Мандала и на практиката Пробуждане на източника в школата Наталия Илюшко от Москва, която избира за свой учител.

Фейсбук страница: [teodora.hadzhibozheva](https://www.facebook.com/teodora.hadzhibozheva)

Очакваме ви да танцуваме и да манифестираме най-доброто в силно женско пространство!

Обмен: 49 лв.

Бонус „Доведи приятелка“: 80 лв. за две участнички

Само с предварително записване до 07.03.2024 по един от изброените начини:

0884 777050 – Рецепция ПКИ

E-mail: event@pki.bg

FB Page – [Пловдивски Културен Институт](#)

и заплащане на капаро – 50% от общата такса за участие.

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!

Fusion Dance/Contemporary с Елизабет

четвъртък от 20:00 до 21:00 часа

„Fusion Dance“ клас е нещо ново и различно в града под тепетата.

Кръстен на едноименната школа „Fusion Dance“, този танцов клас не може да се опише само с една дума и само с един стил. Думата „fusion“ означава „сливане, смес“ (или събиране на две или повече неща заедно, за да формират едно цяло). Създавайки този клас, хореографката има за идея да предостави на хората възможността да се докоснат до различни танцови стилове и до изкуството, на което се наслаждават на световната сцена.

Ето какво ни споделя създателката на „Fusion Dance“ – Елизабет:

„Идеята за „Fusion Dance“ дойде от моите собствени мечти – от копнежа за танцов клас, на който аз самата винаги съм искала да ходя, още от дете. В годините съм пробвала различни танцови стилове, но сякаш нещо продължаваше да ми липсва. И най-накрая осъзнах какво всъщност е то – липсваше ми възможността да танцувам върху любимите си хитове (съвременните и хитовете от моето детство), както и шансът да уча хореографии на най-талантливите хореографи в света – тези хореографии, които гледаме в клиповете на любимите си песни или на сцената на концерт или участие. Освен това, обичам разнообразието и мисля, че то ни обогатява – като душа и като танцьори.

Подобни класове има за деца, но за възрастни не съм намерила и мои ученици са ми споделяли същото. Затова ми беше мечта да създавам точно такъв клас за възрастни.

Какво предоставям на учениците в моя „Fusion Dance“ клас:

– Мои авторски хореографии върху поп, денс, хип-хоп и латино

музика.

- Развиване на богат набор от танцови умения – координация, техника, „разчупване“ на всяка част от тялото, изразителност и придаване на характер на танцовото изпълнение.
- Възможност за професионално заснемане на хореографиите.
- Възможност за изяви пред публика.
- Безценна социална среда, в която намираме нови приятели със сходни интереси, организираме интересни събития, екскурзии, забавления и т.н.
- И един сладък бонус: при ваше желание ще учите и фрагменти от оригиналните хореографии от клипове на любимите ви изпълнители или от тяхно шоу на сцена – танцови шедьоври, създадени от най-добрите хореографи в света! Така ще имате възможност от първа ръка да усетите творчеството на тези световно признати таланти.

Изграждам тези часове спрямо желанията на танцуващите. Заедно градим, творим и се забавляваме!“

Във „Fusion Dance“ класа имате възможност да танцувате стилове „commercial“, „hip-hop“, „modern“, „latin“, „contemporary“.

В този клас ще имате възможност да практикувате специални танцови блокове (т.е. предварително обявени няколко поредни посещения) за изготвяне на специална хореография по зададена тематика – може да бъде професионална сценична хореография с промяна на постройките, може да бъде също танцов блок в стил, който не е застъпен в общите часове, като например стил „contemporary“ или „high heels“. „Fusion Dance“ е колоритен, разнообразен, динамичен клас, в който няма как да ви е скучно. Следете публикациите или се свържете с нас за повече информация.

Класът е подходящ и за ЖЕНИ, и за МЪЖЕ!

Преподавател:

Елизабет Марчовска – дипломиран „Магистър хореограф-режисьор“ по специалност „Съвременни танцови техники“ в Академията за

музикално, танцово и изобразително изкуство „Проф. Асен Диамандиев“. От 5 години преподава на деца и на възрастни латино и commercial танци.

Такса участие:

10 лв. – еднократно посещение

70 лв. – месечна карта 8 посещения

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО е ПРЕДВАРИТЕЛНО запазване на място по един от изброените начини:

чрез бутона ЗАПАЗИ МЯСТО

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: 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!

Театрално ателие за деца от 8 до 14 год. с Деница Илиева

Каним Ви в най-новия ни клас Театрално ателие за деца от 8 до 14 год. с Деница Илиева

петък от 17:30 до 19:00 часа

НАЧАЛО: 23 февруари

За записване: 0884 777050

“Театърът е толкова безкрайно очарователен, защото е толкова неочакван.

И толкова много приличащ на живота.” – Артър Милър

Детството е времето, в което всеки един от нас е най-близо до актьорството. Играта, толкова истинска и непринудена за всяко едно дете, стои в основата на актьорското майсторство. Наблюдаваме как децата с часове разиграват своите истории, превръщат се във всичко и всеки, когото си поискат и най-важното – абсолютно вярват в това, на което играят. Ето защо, детството е много подходящо време за актьорски занимания, независимо дали очакваме или не бъдеща реализация.

За разлика от възрастните, децата все още притежават онази вяра и наивност, която превръща живота в приказка. В основата на театрално ателие стои идеята децата не просто да се забавляват, а да бъдат подтикнати към творческо развитие, да открият играта като форма на изразяване и да запазят за дълго в себе си своята вяра и наивност, до която можем да се докоснем именно чрез актьорската игра.

Най-главната мисия е децата да се научат да мислят, да търсят отговори и да задават въпроси чрез всяка роля, в която ще се потопим. Ще си поставяме актьорски задачи, ще разиграваме етюди, приказки, пиеси и с общи усилия, талант и креативност ще създадем спектакъл, представление пред публика.

Уроците са подходящи за деца от 8 до 14 години и имат за цел да докоснат децата до магията на актьорското майсторство и основните принципи на театралното изкуство, развиване на въображението, умения за работа в екип, креативност. Творческа индивидуалност, импровизация, разширяване на общата култура, възпитаване на художествени критерии и вкус, усвояване на основните принципи в поведението на актьора, запознаване и

усвояване на психологическите компоненти на творческия акт. Помагат още за усъвършенстване на гласът, дикция, дихателни техники, правоговор, сценична реч, пластика, художествено слово, основи на сценичното движение и т.н.



Цели на класовете по актьорско майсторство:

- > Децата да се докоснат до магията на актьорското майсторство и основните принципи на театралното изкуство
- > разгръщане на въображението и изваждане на фантазията от рамките на познатото и възможното.
- > Разиграване на актьорски задачи, етюди, театрални откъси, приказки, пиеси.
- > Разкриване и обогатяване качествата и изразните средства на всяко дете.
- > Придобиване и утвърждаване на умения за работа в група и реализиране на позитивите от груповото творчество.
- > Развиване на умения за сценична изява и присъствие

Ползи от заниманията с актьорско майсторство:

- възпитават любов към изкуството, естетически усет и ценности
- отварят и развиват креативността, сетивата и възприятията;
- поставянето в различни роли позволява на децата да възприемат различни гледни точки и да развиват толерантност и добронамереност помежду си

- стимулират способността за анализ на различни ситуации и взимане на бързи решения;
- развива езикова култура и богатство на изразяване – всичко нужно за цялостно хармонично развитие на всяко дете.
- възпитават уважение към групата и чувство за отговорност.
- подпомагат преодоляване на стеснителност, подтиснатост и неувереност у децата.



Редовното и активно присъствие в курса по актьорско майсторство гарантира сценични изяви и участие в различни фестивали и конкурси за театрално творчество.

Творчески ръководител:

Деница Илиева – актриса за драматичен театър и театър за деца. Има професионален опит на сцена в постановки за деца и възрастни- шест години. Завършила е бакалавър актьорско майсторство за драматичен театър към Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ в класа на Леонард Капон. Участвала е в постановки за малки и големи. Водила е и участва в различни уъркшопи и работилници на тема театър, танц, движение, себеизразяване, йога и приложни изкуства.

„Театърът за мен е свобода, вълшебство без ограничения, благодарение на което можеш да бъдеш всеки който пожелаеш.“, споделя Дени

Последвайте я на: [Acting and yoga movements](#)

Такса участие:

25 лв. – еднократно посещение

80 лв. – карта 4 посещения

Заяви участие в класа чрез бутона по-долу Запази място или чрез

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: 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

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!