

# Пловдивски Културен Институт отново част от MOVE Week Пловдив

И през 2021 година Пловдивски Културен Институт е част от [MOVEWeek – Седмица на физическата активност и спорта](#) в своето 10-то юбилейно издание.

Пловдив традиционно ще бъде градът с най-богата програма, като важно е да отбележим че Градът под тепетата е един от първите градове включили се в MOVE Week и до днес, организацията на събитието през 2012 е пример 🏆 за добра практика 🏆 споделяна в повече от 30 страни в Европа и извън нея.

След периода на изолация и обездвижване, с пролетта идва и новият живот – този с повече движение и поглед към бъдещето. [#FindYourMove](#)

**С част от екипа на Пловдивски Културен Институт можете да споделите Седмицата на здравето и движението**

**31 май 2021 /понеделник/ – Локация Младежки хълм – сцена Plovdiv Stage Park  
– [18:00 часа – Дансело с Маги](#)**

**01 юни 2021 /вторник/ – Локация Младежки хълм – сцена Plovdiv Stage Park  
– [18:00 часа – Commercial dance с Dance Home](#)  
– [18:25 часа – Зумба за деца с Балет Електра](#)  
– [18:50 часа – Хип-хоп танци за деца с The Center Plovdiv](#)**

[#FindYourMove](#)

[#РаздвижвамеБългария](#)

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

**сърцето на града!**

**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](#)


---

# ЙОГА с дъх на рози и нежност


**29 май 2021 (събота)**

**от 17:00 до 19:00 часа**


В последните дни на май Ви каним да се потопим в обновяваща, лечебна и ароматна йога сесия. Нека заедно научим уроците на този сезон преди да се прехвърлим в темповете на лятото.

 Май е месец на празници и цъфтежа на розите. Rosa Damascena – най-българското цвете, символ и вибрация, носещ омагьосващ аромат, изящна форма и несравнима мекота.

Тя е олицетворение на любовта и нежността.

 Преди да встъпим в дългото лято, нека поставим на първо място темата за обновяване. Розите са усилвател на настроението, насърчават радостта в сърцето, успокояват ума.

Ще се оставим на всепроникващият им аромат да предизвика мощни импулси на ментално и емоционално ниво, само така сърцето ни ще се отвори за най-мощното лечебно чувство ЛЮБОВ.

 ОБНОВЯВАНЕ е идея за фокус върху малките цикли и изграждането на красиви виняса хореографии. Вдъхновени от принципа, че всичко сложно е съставено от малки прости неща. Да дишаме, да създаваме пространство, да се наслаждаваме на по-бавни движения и по-дълги паузи – наистина да присъстваме във всеки момент от нашия живот. Дайте си възможност да внесете малко повече яркост и пространство във вашето

енергийно състояние докато вдишвате аромата на рози.



Водещ: [Мария Папаянопол](#).

Такса:

20 лв. – Еднократно посещение

14 лв. – Доплащане за притежатели на абонаментни карти ПКИ

**ПРЕПОРЪКА:** Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиеоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

**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!**

---

# Culture Beat Flash Fest` 2021

**29 май 2021 (събота)**

**от 18:00 до 20:00 часа**

В един град, в един ритъм, в една вълна!

Да заредим сърцето на града с музика и танци!

Очакваме Ви на 29 май /събота/ на Флашмоб фест, организиран от Пловдивски Културен Институт с активното участие на:

# Postalov group с ръководител Марио Посталов

[https://pki.bg/pki\\_team/mario\\_postalov/](https://pki.bg/pki_team/mario_postalov/)

# The Center – Plovdiv с ръководител Калина Гаева

[https://pki.bg/pki\\_team/street-dance-school-the-center/](https://pki.bg/pki_team/street-dance-school-the-center/)

# Dance Home с ръководители Светломир Ангелов и Анна Апостолова

<https://pki.bg/dance-home-svetlomir-angelov/>

# Балет Електра с ръководител Маргарита Веселинова

<https://pki.bg/classes/magy-belly-dance/>

# Пепи Костадинова

[https://pki.bg/pki\\_team/pepi\\_zumba/](https://pki.bg/pki_team/pepi_zumba/)

# Дияна Чолакова

[https://pki.bg/pki\\_team/diyana-cholakova/](https://pki.bg/pki_team/diyana-cholakova/)

Оглеждайте се, послушвайте се и станете част от вълната на радостта

на 29 май 2021 (събота)!!!

Начало: 18:00 часа

Локации: Централна градска част

– Римски стадион

– стълбите на Каменица

– Площад “Централен” между Централна поща и Цар Симеонова градина

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

**ПРЕПОРЪКА:** Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и противоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

**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!**

---

# Да погледнем отвъд! – Чакра медитация и Аура диагностика

**Добре дошли в света на енергиите!**

Живеем във време, в което техниката може да обори всичките ни съмнения и да ни даде ясна визия дори за това, което не можем да видим с просто око.

Любопитни ли сте да надникнете в невидимия свят и да опознаете себе си от една различна перспектива?

Как се променя емоционалното състояние с няколко минути оттегляне в тишина и покой?

Какви са ползите от медитацията и аура диагностиката?

Как можем да подобрим състоянието и живота си с редовна практика?

Ако искате да получите отговори на тези и още въпроси, присъединете се към тази среща

**на 21.04.2021 (сряда) от 18:00 до 21:00 часа**

Ние сътворяваме своята реалност чрез навици, хранене, мисли, емоции и начин на живот. Понякога се вкопчваме в рутината и намираме причини в отлагането на това, което със сигурност ще ни облагороди и балансира всеки аспект от действителността ни. Динамиката и изискванията на съвременния начин на живот носят за много хора напрежение, стрес и умора. Времето никога не стига, за да свършим всичко и най-вече да се наслаждаваме на всеки миг от деня. Постоянният стрес акумулира неудовлетвореност, разочарование, гняв и перманентно недоволство. Това се отразява на физическият ни комфорт, здраве и благополучие.

В това събитие ще си поговорим за ролята на медитацията, как тя променя и хармонизира енергията в тялото ни и нагледно ще видим всичко това чрез аура диагностика.

**Медитацията** е дълбоко духовна практика, чрез която намираме

вътрешен покой и баланс, постигаме по-добра концентрация и фокус на ума. Медитацията е като гмуркане в дълбокия безбрежен океан, където няма нищо друго освен красота, тишина, изобилие. Вълните на външния свят остават далече от нас и не могат да влияят на нашия избор и действия.

Медитацията може да ни даде много повече от отпускане. Тя е опознаване и разбиране на собственото ни, истинско АЗ, развиване на интуитивността и свързване с вродената интелигентност на тялото. Тишината и покоят на ума ни помагат да балансираме енергията си и да трансформираме негативно към позитивно, тъмно към светло, безпокойство към покой, недоволство към благодарност, Култивирането на ума в медитация изгражда вътрешна увереност, която ни позволява да държим контрола в ежедневието си над различни ситуации, емоции и чувства, осъзнавайки насладата от това във всеки момент.

**Аурата** е невидима субстанция около тялото, свързана с основните енергийни центрове, т.нар. чакри. Според експертите тя се характеризира с няколко качества като размер, форма, цвят и дори миризма. Известно е, че размерът, цветът, плътността на аурата и центрите са различни за всеки индивид и зависят от физическото, емоционалното и психическото ни състояние, начина на живот, хранене и др.

**Аура диагностиката** ни дава информация за емоционално-енергийното ни състояние на човек и чрез аура камера можем да видим цвета, формата, размера и целостта на Аурата. Така получаваме пълна картина на сегашното състояние на аурата и чакрите с цветна снимка, нивата на енергия в чакрите и подробно текстово обяснение в електронен вариант.

Толкова е интересно и полезно да надникнем отвъд рамките и да се преоткрием чрез невидимия свят.

**Да го направим заедно – на 21.04.2021 (сряда) от 18:00 часа**

**Водещи:**

**Марияна Стракова** – сертифициран йога преподавател към Световната Йога Асоциация Yoga Alliance. Води индивидуални и

групови йога практики, Медитации, Женски практики, тематични семинари, йога пътувания и ваканции. Съчетавайки знания, опитност и холистичен подход, класовете ѝ са 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 обучения: енергийно лечение, рейки, интегрална психология, НЛП, ТЕС, радиестезия, ароматерапия, ангелска терапия и др.

**Виктория Цуркан** – Сертифициран енерготерапевт, звукотерапевт, специалист с дългогодишна практика по работа с Аура Камера и енергийна диагностика, провежда редица изследвания с аура камера в България и чужбина, практики за балансиране на електромагнитно поле и звукова терапия с тибетски пеещи купи.

**Такса участие:** 45 лв.

включва две снимки на аурата – преди и след медитацията, подробен писмен анализ на състоянието.

**Задължително предварително записване!!!**

Групата е лимитирана, предвид действащите противоепидемични мерки и с оглед на това всеки да получи необходимото внимание и отговор на конкретни въпроси.

**Препоръка:** Очакваме ви в добро здраве! Бъдете с удобно облекло!

Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и противоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

**Ще ни откриете на:**

[ул. Иван Перпелиев № 5](#) – [Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovddiv\\_art\\_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

# Модерна кизомба с [kizomba.bg](http://kizomba.bg) и Тодор

**понеделник и петък от 20:00 до 21:00 часа**

Кизомба е социален танц с африкански произход – съчетание от танците на 5-те португалско-говорящи африкански държави. Той навлиза в Европа, а после и по света, през Португалия в началото на 90-те години на ХХ-ти век. Пренесен от африкански емигранти, танцът, чието име от анголско наречие означава *парти*, днес е един от най-бързоразвиващите се социални танци. Това се дължи на неговата универсалност, естествена красота на танцуващите го и ефект, засилващ хармонията между мъжа и жената.

Кизомба е прекрасен начин да опознаете по-добре партньора си и да подобрите отношенията си.

**Мили Дами, Кизомба танца ще Ви помогне да преоткриете своята женственост, да избягате от сивото ежедневиe и да се погрижи за своята фигура.**

Да си **ЖЕНА** е едновременно благословия, но и отговорност;

Да си **СИЛНА**, преодолявайки страховете си, премахвайки собствените си бариери, побеждавайки егото си;

Да си **УСПЕШНА**, управлявайки професионалния си и личния си живот, отделяйки и достатъчно време за себе си;

Да си **СЕКСИ** и **ЖЕЛАНА**, забравяйки, че си преди всичко жена, която с финес, гордост и стил носи тежката корона на майка/съпруга/партньорка/служител/работодател/лидер;

Да си **ГРИЖОВНА**, давайки криле на мъжа до себе си, за да



полетите двама до звездите;

Да си **ОБИЧАЩА**, поставяйки добруването на любимите си хора пред собствените си нужди и желания.

Женствеността на жената блести най-силно, когато е осветена от мъжествеността на мъжа до нея. И не забравяйте, дами – най-красиви сте в прегръдките на мъжа ...

**Уважаеми Господа, този клас е точно за ВАС,**

ако искате да се научите да разбирате жените по-добре;

да хармонизирате връзките си;

да разкриете пълния си потенциал и да завладявате с лекота сърцата на дамите.

=====

Да бъдеш МЪЖ е гордост, но и отговорност! Често жените са загадъчни за мъжете, противоречиви и неразбирани... Но всъщност, те са мъдри и интуитивни и искат просто мъже ... истински мъже. Кизомба ще Ви помогне да бъдете

\* Нежни към жените, но СИЛНИ в справянето с предизвикателствата на живота;

\* Деликатни в чувствата си, но УВЕРЕНИ в действията си;

\* ЗАКРИЛЯЩИ любимите си хора, но не и обсебващи в любовта си;

\* ВСЛУШВАЩИ се в мнението на другите с толерантност и разбиране към различията, но и неоспорими лидери в обществото;

\* Строги в прилагането на етичните норми, но и СПРАВЕДЛИВИ;

\* Любвеобилни и грижовни, но и ИСТИНСКИ АЛФА МЪЖКАРИ.

**Животът и танц! Каним Ви да споделим тази магия и да се наслаждаваме на живота по още един романтичен начин.**

**Преподавател:**

Тодор Станев открива танците през 2016г., като минава през различни стилове от Салса и Бачата, докато открива своята муза в Кизомба – един от най-прочувствените танци в двойка. Артист по душа – Минал през школовката на „Make-up“ и в продължение на 2 години (преди танците) се занимава с професионален макияж и цялостен визаж за Дами, има поглед върху позиционирането както на Дамите, така и на техните Кавалери на дансинга –

усъвършенстването на танцуващата двойка, като едно цяло в ритъма на изпепеляваща от страст музика – пренасят танцуващите Модерна Кизомба в едно друго измерение. Практическата психология е друг интерес, който успява да преплете с танца и по-скоро за по-доброто разбиране на партньора, което от своя страна води до по-голяма наслада от общуването в танца.

В своите класове преплита стилове музика, език на тялото, психологическия ефект/дефект на съвременното общество и съответно пренася комуникацията между танцуващите на едно общуване отвъд думите ...това е Чувство!

#### **Такса участие:**

**еднократно посещение: 12 лв.**

**карта 8 посещения: 56 лв.**

**ПРЕПОРЪКА:** Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и протиепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

#### **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!**

---

# **Модерна кизомба с [kizomba.bg](http://kizomba.bg)**

# и Тодор

**понеделник и петък от 20:00 до 21:00 часа**

Кизомба е социален танц с африкански произход – съчетание от танците на 5-те португало-говорящи африкански държави. Той навлиза в Европа, а после и по света, през Португалия в началото на 90-те години на ХХ-ти век. Пренесен от африкански емигранти, танцът, чието име от анголско наречие означава *парти*, днес е един от най-бързоразвиващите се социални танци. Това се дължи на неговата универсалност, естествена красота на танцуващите го и ефект, засилващ хармонията между мъжа и жената.

Кизомба е прекрасен начин да опознаете по-добре партньора си и да подобрите отношенията си.

**Мили Дами, Кизомба танцът ще Ви помогне да преоткриете своята женственост, да избягате от сивото ежедневие и да се погрижите за своята фигура.**

Да си **ЖЕНА** е едновременно благословия, но и отговорност;

Да си **СИЛНА**, преодолявайки страховете си, премахвайки собствените си бариери, побеждавайки егото си;

Да си **УСПЕШНА**, управлявайки професионалния си и личния си живот, отделяйки и достатъчно време за себе си;

Да си **СЕКСИ** и **ЖЕЛАНА**, забравяйки, че си преди всичко жена, която с финес, гордост и стил носи тежката корона на майка/съпруга/партньорка/служител/работодател/лидер;

Да си **ГРИЖОВНА**, давайки криле на мъжа до себе си, за да полетите двама до звездите;

Да си **ОБИЧАЩА**, поставяйки добруването на любимите си хора пред собствените си нужди и желания.

Женствеността на жената блести най-силно, когато е осветена от мъжествеността на мъжа до нея. И не забравяйте, дами – най-красиви сте в прегръдките на мъжа ...

**Уважаеми Господа, този клас е точно за ВАС,**

ако искате да се научите да разбирате жените по-добре;  
да хармонизирате връзките си;  
да разкриете пълния си потенциал и да завладявате с лекота  
сърцата на дамите.

=====

Да бъдеш МЪЖ е гордост, но и отговорност! Често жените са  
загадъчни за мъжете, противоречиви и неразбирани... Но всъщност,  
те са мъдри и интуитивни и искат просто мъже ... истински мъже.  
Кизомба ще Ви помогне да бъдете

\* Нежни към жените, но СИЛНИ в справянето с  
предизвикателствата на живота;

\* Деликатни в чувствата си, но УВЕРЕНИ в действията си;

\* ЗАКРИЛЯЩИ любимите си хора, но не и обсебвачи в любовта си;

\* ВСЛУШВАЩИ се в мнението на другите с толерантност и  
разбиране към различията, но и неоспорими лидери в обществото;

\* Строги в прилагането на етичните норми, но и СПРАВЕДЛИВИ;

\* Любвеобилни и грижовни, но и ИСТИНСКИ АЛФА МЪЖКАРИ.

**Животът е танц! Каним Ви да споделим тази магия и да се  
наслаждаваме на живота по още един романтичен начин.**

### **Преподавател:**

Тодор Станев открива танците през 2016г., като минава през  
различни стилове от Салса и Бачата, докато открива своята муза  
в Кизомба – един от най-прочувствените танци в двойка. Артист  
по душа – Минал през школовката на „Make-up“ и в продължение  
на 2 години (преди танците) се занимава с професионален макияж  
и цялостен визаж за Дами, има поглед върху позиционирането  
както на Дамите, така и на техните Кавалери на дансинга –  
усъвършенстването на танцуващата двойка, като едно цяло в  
ритъма на изпепеляваща от страст музика – пренасят танцуващите  
Модерна Кизомба в едно друго измерение. Практическата  
психология е друг интерес, който успява да преплете с танца и  
по-скоро за по-доброто разбиране на партньора, което от своя  
страна води до по-голяма наслада от общуването в танца.

В своите класове съчетава стилове музика, език на тялото,  
психологическия ефект/дефект на съвременното общество и

съответно пренася комуникацията между танцуващите на едно общуване отвъд думите ...това е Чувство!

**Такса участие:**

еднократно посещение: 12 лв.

карта 8 посещения: 56 лв.

**ПРЕПОРЪКА:** Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и противоепидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

**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!**