

Духовни практики в Пловдивски Културен Институт



Защо да
изберете
духовни
практики и
какви са
ползите от
редовното им
практикуване?

Тези класове ни даряват здраве, спокойствие и хармония, любов и уважение към самите себе си, помагат ни да подобрим физическата си форма, да балансираме емоциите и да се освободим от ежедневиия стрес и напрежение.

Това са стройни системи от специално разработени и внимателно подбрани принципи, техники и практики, които носят изключителни **ПОЛЗИ** и целят практическо самоопознаване, поддържане на тялото, ума и духа в хармония и баланс.

„Модерната цивилизация превърна човекът в абнормален. Той е болен на физическо и умствено ниво. Той прегръща болката и отглежда в себе си меланхолични мисли и настроения. Медицината може и да помогне, със своите средства, но не предлага лек. Чрез медитацията ние можем да преодолеем умствените, физическите и емоционалните проблеми и да бъдем здрави.“ –
Свами Сатянанда Сарасвати

Редовните практики повишават емоционалната ви сила, като ви

[освобождават от умствените обръчи](#) на неудовлетвореност, съжаление, гняв, страх, вина и цялостната ни борба със стрес, депресии и безсъние.

Научете още:

[Ползите от йога](#)

[Видове йога](#)

[Други полезни статии за йога](#)

ГРАФИК групови практики

ПОНЕДЕЛНИК

17:30 – 19:00 – [Йога клас за НАЧИНАЕЩИ с Тереза](#)

19:30 – 21:00 – [Йога терапия и Релаксация с Деница](#)

ВТОРНИК

09:00 – 10:00- [Morning Yoga Flow с Деница](#)

14:30 – 16:00 – [Виняса Флоу йога и Йога Нидра с Марияна](#) –
подходяща за всеки

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

СРЯДА

17:30 – 19:00 – [Терапевтична йога и релаксация с пеещи купи с Тереза](#)

19:00 – 20:30 – [Чън стил Тай Дзи с Едмонт Будамян](#)

19:30 – 21:00 – [Йога за гърба, баланс и медитация с минерали с Деница](#)

ЧЕТВЪРТЪК

09:00 – 10:00- [Morning Yoga Flow с Деница](#)

14:30 – 16:00 – [Виняса Флоу йога и Йога Нидра с Марияна](#) –
подходяща за всеки

17:30 – 19:00 – [Терапевтична йога и релаксация с пеещи купи с Тереза](#)

19:30 – 21:00 – [Inside Yoga Flow с Марияна*](#)

СЪБОТА

11:00 – 12:30 – [Виняса йога с Тереза](#)

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

**За още интересни и допълнителни часове
следете раздел Предстоящи събития**

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!**