

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

19:30 – 21:00 – [Виняса флоу йога за НАПРЕДНАЛИ с Марияна](#)

ВТОРНИК

09:00 – 10:00- [Energy yoga Flow с Мария](#)

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

18:15 – 19:30 – [Моделиране на женското тяло с Мария Каменова](#)

19:00 – 20:30 – [Виняса Флоу йога с Мария](#)

СРЯДА

19:00 – 20:30 – [Йога за гърба и йога нидра с Мария](#)

19:15 – 20:30 – [Чън стил Тай Дзи с Едмонт – НАЧИНАЕЩИ](#)

ЧЕТВЪРТЪК

17:30 – 19:00 – [ИН йога и Медитация с Марияна](#) – подходящ за всеки

19:00 – 20:00 – [Моделиране на женското тяло с Мария Каменова](#)

19:30 – 21:00 – [Виняса Флоу йога и Медитация с Марияна](#)

ПЕТЪК

09:00 – 10:00 – [Energy yoga Flow с Мария](#)

18:00 – 19:15 – [Деликатна йога за здраво тяло и спокоен ум с Дени](#)

19:15 – 20:30 – [Чън стил Тай Дзи с Едмонт – Напреднали](#)

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!**