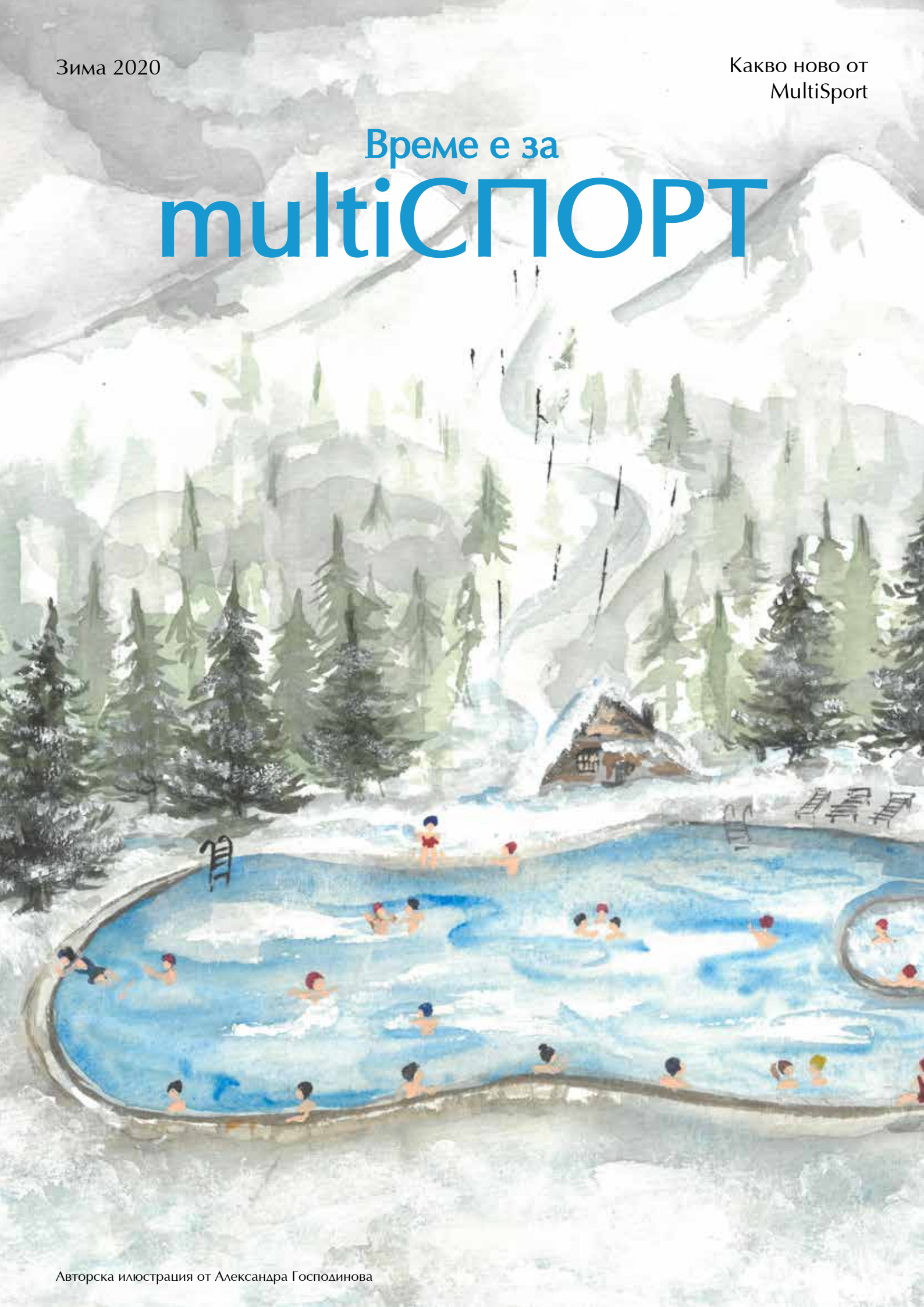


Зима 2020

Какво ново от
MultiSport

Време е за
multiСПОРТ



Авторска илюстрация от Александра Господинова

Пистите, където да покараме тази зима с карти MultiSport и MultiSport Kids



Курортен комплекс „Семково“

Сгушени в полите на Рила (между 1600 и 1750 м н.в), ски пистите към **Курортен комплекс „Семково“** отстоят само на 20 км от Пловдив и 17 км от град Белица. Семково има седем ски писти с обща дължина от 4 км, обслужвани от осем ски влека. Три от тях са на северните склонове и са сравнително трудни. Пистите покрай курорта са с малък наклон и са относително лесни и подходящи за масов спорт.



Ски център Осогово

Само на 20 км от Кюстендил и на 90 км от София стои любимият на много скиори и сноубордисти ски център Осогово. Той предлага на любителите на белите спортове писта с дължина 910 м и влек тип „котва“.



Ски център „Сима“

Ски център „Сима“ се намира в местност Беклемето, на 20 км от град Троян. До нея се стига по пътя към Троянския проход, който свързва Северна и Южна България. Ски центърът предлага две алпийски писти с дължина от 1200 м, както и детска писта с влек.



Ски писта „Завоя“

Ски писта „Завоя“ се намира в географския център на България – местност „Узана“, която отстои на 22 км от град Габрово. Едно от основните ѝ предимства е, че достъпът до нея е лесен, а инфраструктурата – добре изградена. Пистата разполага със ски влек, който ще ви отведе до горния край, откъдето ще имате възможност да се спускате в продължение на 1100 м.



Еко хотел „Здравец“

Само на 20 км от Пловдив се намира ски пистата към Еко хотел „Здравец“. Тя е с дължина 550 м и разполага с различни по трудност трасета, които са подходящи както за начинаещите, така и за по-напредналите скиори и сноубордисти. В ски зоната има два влека, както и машини за изкуствен сняг, които гарантират достатъчно снежно покритие и през по-топлите дни на зимните месеци.



Ски и сноуборд на закрито в София – Carve Indoor Ski, Board & Bar

За възможността да се насладите на ски и сноуборд в града, комплimenti приемат CARVE. Те са първият в България спортен център за ски и сноуборд на закрито, който дава възможност на любителите на зимните спортове да тренират и поддържат форма през цялата година. CARVE е иновативно и нестандартно за България място, което съчетава инсталация за ски и сноуборд на закрито, тематичен планински бар и магазин за спортна екипировка. Подходящо е за начинаещи и експерти, малки и големи, като тренировките са изключително интензивни, а използваната техника е същата като тази в планината.



И не забравяйте, че с **карти MultiSport** и **MultiSport Kids**, зимата се превръща в сезон на неограничените възможности. Освен ски и сноуборд, можете да практикувате и много други активности и на открито, и на закрито. Ледени пързалки, външни минерални басейни, солни стаи, сауна, парна баня са само част от тях.

Точните локации на всички обекти, както и услугите, които предлагат, можете да откриете на benefitsystems.bg/winter2019

Зимата е време да се научим да караме ски или сноуборд!

Спортовете, които карат и малки, и големи, да се чувстват свободни и щастливи

В разгара на красивата снежна зима искаме да ви предизвикаме. Представете си, че точно в този момент се спускате със ски или сноуборд по бял склон в планината и заедно с това ви обзема приятно усещане за свобода и неподправено щастие. Как се чувствате? Ако често си мислите, че искате да го направите и да изпитате именно тези емоции, но нещо все ви спира, следващите редове са точно за вас. Фрийстайл и фрийрайд скиора **Тони Черешаров** и двама инструктори по сноуборд — **Мартин Антонов** и **Петър Първанов**

разказват, че първата стъпка към подобно предизвикателство е много по-лесна, отколкото си мислите.

Въпреки че фокусът на тримата спортисти е в различни направления — Тони е професионален атлет, Мартин обучава възрастни, а Петър — деца, те са единодушни в отговорите си на най-често срещаните въпроси, свързани със скиите и сноуборда. Всички те споделят мнението, че за да започнем да практикуваме някой от двата зимни спорта, преди всичко е необходима мотивация. Именно в нея се крие основният ключ към прогреса.

Може би точно в този момент си задавате въпроса как всъщност най-важна е мотивацията, след като зимните спортове изискват и екипировка, която коства немалък финансов ресурс. Тук момчетата отново с професионализъм ни вдъхват увереност и спокойствие, като ни казват, че ски училищата предлагат цялостно оборудване под наем на достъпни цени.

Здраве, тонус и забавление на ледената пързалка

Детска глъч и еуфория изпълват ледените пързалки през зимния сезон. Освен чистата радост от пързаянето по леда, спортът развива всички мускулни групи и учи децата да подобряват своята координация.

ЛЮБОПИТНО: Знаете ли, че зимните спортове са профилактика срещу заболявания и настинки, както и естествен метод за засилване на имунитета?



Фотограф: Надежда Хадживанова

Ски и сноуборд за деца

Знаете ли, че децата могат да започнат да карат ски и сноуборд от ранна възраст? Експертите в областта препоръчват 3-4-годишна възраст за първи стъпки в скиите и 6-7 години - в сноуборда. Основно предимство при малчуганите е, че те лесно усвояват техниките на двата спорта, тъй като не изпитват страх от пързалянето.



Според тях не е важно дали караме с чисто нова екипировка, или с взета под наем, а как се чувстваме, докато се учим да се спускаме по заснежения склон. Веднъж пробваме ли, най-вероятно някой от спортовете ще ни хареса и ще искаме да се развиваме все повече в него, убедени са Тони, Мартин и Петър. Тогава неминуемо ще дойде моментът, в който ще пожелаем да инвестираме в лична екипировка. Те обаче съветват отново да не влагаме всичките си средства, а да подберем това, от което имаме нужда на достъпна цена.

Като верен наш помощник, разбира се, идва и **MultiSport картата**, която ни дава различни възможности за практикуване и на зимни спортове (виж всички писти на 2-3 стр.).

Най-хубавото е, че можем да го правим с цялото семейство, тъй като за най-малките ентусиасти има активни и детските карти. Какъв по-добър начин да прекараме страхотен уикенд сред природата заедно с най-любимите ни хора?

Тук стигаме и до въпроса подходящи ли са спортовете за деца. И трите момчета силно препоръчват да заведем малчуганите на ски или сноуборд, тъй като докато карат, те се чувстват истински щастливи и учат нещо ново, но по забавен и увлекателен начин. Освен това децата подхождат без страх, което е предпоставка за бърз прогрес и още по-голям блясък в очите, когато той е налице. Завършваме разговора с въпроса какво дават зимните спортове на онези, които ги практикуват. С широка усмивка на уста Тони, Мартин и Петър споделят, че скиите и сноубордът им дават всичко — приятели, необикновена връзка с природата, различен мироглед, свобода, спокойствие, истинско щастие. А вие — готови ли сте за предизвикателството лично да ги откриете?



Фотограф Иван Зарков

Минерални басейни ни лекуват през зимата

Мека кожа в Панчарево, права стойка в Костенец

Близко 10 минерални басейна във всички точки на страната ще се грижат тази зима за здравето на цялото ни тяло.

България държи трето място в света по брой и лековитост на минералните басейни, като се нарежда след Япония и Исландия. В дългия списък се открояват няколко, които са удобни за достигане от всеки, разположени са в изключително красиви местности и са достъпни с карти **MultiSport**.



Само на половин час от центъра на София, със своята топлина изкушава откритият **басейн „Корали“**. Водата е с температура на извирание 49 градуса, а докато стигне до самия басейн пада до приятните 31 градуса. Счита се, че панчаревската вода се отразява изключително добре на различни кожни и нервни заболявания. Традиционно, минералната вода се препоръчва и за болки в мускулите и ставите. „При пиково възпаление или проблем, който не сме сигурни от какво точно е причинен, е добре да се посъветваме със специалист, преди да влезем в басейна. Има възпаления и болки, за които топлата вода е напълно противопоказна и само може да стане по-зле“, обръщат внимание кинезитерапевтите. Верен помощник в цялостното отпускане на ума и тялото са вълшебните гледки около „Корали“ – басейнът мие брегове с Панчаревското езеро, над което се издига красивата Лозенска планина. А сега си представете минусовите температури на въздуха, топлия басейн, а пред вас се шири заледеното езеро и заснежените планински склонове. Приказка!

Спа Център „Сириус Бийч“ пък е точно пред прага на жителите на морската ни столица. Закритият минерален басейн в курорта „Св.св Константин и Елена“, изненадва със своите 39 градуса, като е комбиниран и с джакузи. Хубавото тук е, че има и минерален басейн за деца, така че цялото семейство може да се възползва от лечебните свойства на водата. Топлата вода се отразява добре на дишането и има цялостно благотворно действие върху укрепването на имунитета.

Костенец се радва на лечебна вода от недра на Рила планина. Тук минералните басейни се препоръчват за почти всяко състояние, като предимно са благотворни за коксартрози, дископатии и проблеми с отделителната система. **Терма Костенец** радва посетителите с три минерални басейна – един вътрешен и два външни. Най-хубавото е, че са само на 80 метра от **Костенския водопад**, което прави изживяването полезно, както за тялото, така и за душата. Минералната топлина може да ни се стори още по-примамлива, докато гледаме замръзналата водна стихия на водопада.

Ако искате да опитате повече от едно място, само на 2 км от Костенец, спокойно чакат **Пчелинските бани**. При извора си минералната вода там изтича с температура 72,8 градуса и е една от най-горещите в България. Едно от местата, на които можем да ѝ се насладим е **хотел Виталис**, където има два басейна – закрит и открит. Водата в Пчелин, освен полезна за кожата и ставите, заради високата си температура успешно активира и обмяната на веществата.

С лекота може да се комбинира и спускането по пистите с приятна отмора в минералния басейн. Само на 6 километра от **Банско** се крие **комплекс Алфа спа**. Тук всеки може да се възползва от 3 открити басейна с гледка към Пирин. Температурата на водата варира между 30 и 40 градуса, като е благоприятна за цялото тяло. Красотата на Рила ни чака в Аква клуб Котвата, където модерен свят и традиция са съчетани в топла прегръдка. Комплексът е разположен върху археологически разкопки, което превръща почивката в интересно историческо приключение.

Масаж фламбе за тонус

Огненият масаж е едно от най-интересните предложения за зимния сезон. Специалистите от Senses massage and recreation в София палят огън върху гърба на клиентите си, с който успяват да облекчат умората и да извадят токсините от тялото им. Освен това масажът подобрява и кръвообращението, което играе ключова роля в студените месеци. Освен за този масаж, **всеки притежател на карта MultiSport може да се възползва от до 20% отстъпка от различни масажи и терапии за лице и тяло в цялата страна.**



Солна терапия срещу вирусите

Солна стая и солни капсули са едно от най-силните ни оръжия в битката с упоритите зимни вируси и проблемите с дишането, които често се появяват заради мръсния въздух и мъглите. Специфичната атмосфера в солната стая се постига чрез разпрашаване на фини частици от 1-5 микрона на сол с чистота 99,95%. Целта е те лесно да се вдишат и дори да проникнат през кожата. Йонизираният въздух за една процедура от 40 минути носи полза като от няколкочасова разходка в иглолистна гора.

Солната терапия е препоръчителна, както за възрастни, така и за деца, тъй като детският организъм има голяма нужда от помощ в изграждането на здрава имунна система. Посещението в солна стая се покрива изцяло от картата MultiSport и MultiSport KIDS, като стаи има в почти всяка точка на България – София, Варна, Русе, Ямбол, Сливен, Хасково, Кърджали, Велико Търново, Пловдив, Шумен и Бургас.



Детокс със сауна и парна баня

Парната баня и сауната са още един едновременно приятен и ефективен метод да победим вирусите и да се тонизираме през зимата, като и двете са достъпни с карта

MultiSport. Парната баня обикновено излъчва топлина около 45 градуса при влажност на въздуха, която е близка до 100%. Счита се за един от най-добрите начини за детоксикация, както има силно противовъзпалително, болкоуспокояващо и хидратиращо действие. Сауната е сухият вариант на парната баня, като там температурата е около 100 градуса, а въздухът се нагрява чрез печка (електрическа или на дърва).



С деца на SPA

Забавлявайте се с цялото семейство, като изберете открит минерален басейн за отмора от натовареното всекидневие. Удоволствието за всички ви е гарантирано, когато плувате в топъл външен минерален басейн, докато снежинките се сипят над вас и допълват красивия зимен пейзаж. Обикновено температурата на водата е 30° C, което позволява да се впуснете в едно от любимите летни забавления, дори и през зимния сезон.

Солни стаи за здрави деца и релаксиращи родители

Зарадвайте децата си, като ги заведете на Солна стая. Освен забавните игри в големия бял „пясъчник“, ползотворните ефекти от солната терапия са много. Престоят в тях спомага за лечението на хроничен бронхит, синусит, ларингит, фарингит и др. Знаете ли, че във Финландия дори децата знаят, че при кожен проблем мама и татко ще ги заведат в солна пещера, тъй като тя обгаря кожните заболявания и гони болестите?

Мултивкусните храни на зимата

Три рецепти със сезонни продукти за добра форма

Сезонното хранене ни помага да ядем по-здравословно и да сме в синхрон с естествените цикли в природата. Така плодовете и зеленчуците гарантирано усвояват максимално слънчева светлина и вещества от почвата, в която се отглеждат. Особено препоръчителни са храните, произведени на локално ниво. Те са не само по-качествени, но и доста по-вкусни от вносните или отглеждани в парник продукции. Също така сезонните продукти са подложени на много по-малка и лека химическа обработка.



Домашна туршия за 5-8 дни

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Избраните зеленчуци се обелват, като може да се смесят няколко заедно - например морков, цвекло и ряпа, или да се направят буркани само с по един вид. Нарезете зеленчуците на ленти или кръгчета и добавете по свой вкус черен пипер на зърна, копър, чесън или лук. Правилото е на всеки 1 литър вода да се добавя 30 г морска сол. Кипнете водата, докато солта се разтвори напълно, а след това я оставете да се охлади на стайна температура. Залейте зеленчуците, като се уверите, че са напълно покрити. Необходимо е да са под вода през цялото време, затова може да ги затиснете с камък, увит в найлонов плик. Накрая покрийте буркана, но не го затваряйте напълно. Поставете бурканите в тава или табла, защото е възможно при процеса на ферментация, да излезе малка част от водата. Започнете да ги опитвате от 3-ия ден, докато не допаднат на вкуса ви. Туршията е естествен пробиотик и е много подходяща за зимния сезон, тъй като подпомага имунната система, предпазва от алергии и спомага функцията на стомашно-чревния тракт.

ПРОДУКТИ:

- морков
- цвекло
- ряпа
- зеле (бяло и червено)
- карфиол
- зелен домати
- броколи
- целина



Зимна супа от броколи, чедър и сметана

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Запържете лука, чесъна и маслото в голяма тенджера, докато омекнат. Добавете пилешкия бульон и броколите и варете, докато броколите омекнат.

След като се сварят добре, добавете сол и черен пипер.

Извадете крема сиренето предварително, за да е по-лесно за разбъркване.

Смесете заквасената сметана и крема сиренето в отделен съд и ги добавете в супата, като разбърквате до получаването на кремообразна смес.

СЪВЕТ

По ваше предпочитание, може да пасирате и да направите крем супа. При сервиране гарнирайте с настърганото сирене Чедър и запечените ленти бекон (по желание).

ПРОДУКТИ:

- 2 с.л. масло
- 1 глава бял лук
- 2 ч.ч броколи, нарязани на парчета
- 1 ч.л. чесън
- 2 ч.ч. домашен пилешки бульон
- сол и черен пипер
- 2 с.л. крема сирене
- 250 г заквасена сметана
- 250 г настъргано сирене Чедър
- 100 г бекон





Салата от спанак и нар с мус от авокадо

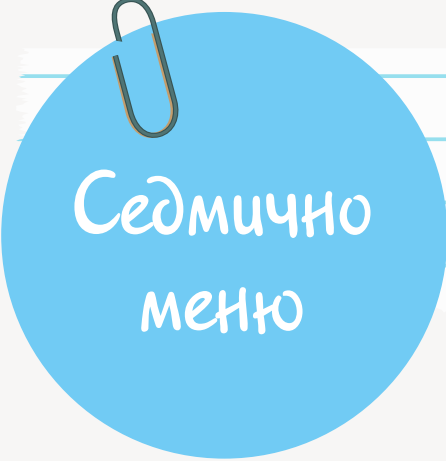
НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Нарежете айсберга, спанака и чери домати и ги поставете в купа. Обелете половината нар и отделете в купа семките му, за да ги поръсите накрая. За муса блендирайте или пасирайте всички продукти до хомогенна смес. Подправете салатата със сол, лимонов сок и зехтин. В центъра поставете 2 супени лъжици от муса и поръсете с нар и тиквени или слънчогледови семки.



ПРОДУКТИ:

- 1 айсберг
- 200 г бейби спанак
- 100 г чери домати
- 1 нар
- 100 г печени тиквени или слънчогледови семки
- За муса:
- 2 броя добре узряло авокадо
- 4 с.л. крема сирене
- 2 с.л. зехтин
- 2 скилидки чесън
- 1 лимон
- морска сол
- черен пипер
- босилек



Седмично меню

Вкусно и здравословно!

Понеделник

Закуска

2 сварени яйца, половин краставица и 10 маслини

Обяд

Салата от варено цвекло и моркови и 2 телешки кюфтета

Вечеря

Пилешка супа и салата от спанак и нар с мус от авокадо

Вторник

Закуска

200 г овче кисело мляко със сурови ядки по ваш избор

Обяд

1 печена скумрия на скара и зелена салата

Вечеря

250 г броколи и карфиол, запечени на фурна със сирене по ваш избор и 200 г салата от домати

Сряда

Закуска

Половин авокадо, 150 г пушена съомга и половин краставица

Обяд

Зеленчукова супа и салата от домати, краставици и сирене

Вечеря

200 г хумус и нарязани на ленти моркови, чушки и целина

Четвъртък

Закуска

2 палачинки с кокосово брашно и 100 г боровинки или малини

Обяд

Свинска пържола със 200 г задушен в масло карфиол

Вечеря

Пълнени сухи червени чушки с елда и телешка кайма и салата от червено цвекло

Петък

Закуска

Овче кисело мляко с 30 г смлени орехи и 1 ч.л. ленено семе

Обяд

Сирене по шопски и 150 грама туршия

Вечеря

Печени свински кюфтета и салата от зеле и моркови

Събота

Закуска

3 яйца на очи с 1 домати и половин моцарела

Обяд

2 пълнени патладжана с кайма, моркови и лук с една краставица

Вечеря

Печена пъстърва на скара с гарнитура от задушена бамя с масло и лимон

Неделя

Закуска

150 г печен бекон, 200 г задушени броколи с масло и 10 маслини

Обяд

Печено пилешко бутче с масло и салата от домати и краставици

Вечеря

Запечено авокадо на фурна с яйца и 150 грама туршия

Скачаме с маратонки на **27 март**



„Ден на маратонката“ идва за втора поредна година в първия пролетен петък на 2020 г. - 27 март.

Мисията на инициативата, създадена от Бенефит Системс България, е да вдъхнови работещите хора и техните работодатели да обуют спортни обувки на работното си място, с призив за по-активен начин на живот.

Зараждането на идеята

40% от българите водят предимно заседнал начин на живот заради професиите си, сочи Евробарометър за спорта и физическата активност 2013-2017. Това е и причината темата за спорта и здравословния начин на живот да е сред най-разискваните през последните години. Морето от информация по темата обаче не успява да подтик-

не обществото към действия. Реално **едва 20% от българското население спортува** поне веднъж седмично, сочи Национално проучване на физическата активност и спортни навици на българите, проведено от MultiSport през 2019 година. Точно тези резултати провокират и създаването на кампанията „Ден на маратонката“, която да спомогне осъзнаването на нуждата от активен живот.

Катализатор на промяната

Маратонките са много повече от спортен аксесоар – те са своеобразен символ на мисията за активен начин на живот. Затова в деня на кампанията работещите хора обуват спортни обувки на работното си място, в израз на желанието си да преборят заседналият начин на живот. Много важна роля в осъществяването на тази мисия играят работодателите. Като модели на подражание за своите служители те имат нелеката задача да насърчат колегите си да обуват спортни обувки на работното място и да ги мотивират да спортуват всеки ден.

Всеки един човек, работодател или служител, който обуе спортни обувки, може да стане посланик на мисията за по-активен живот и да даде добър пример на своите близки и колеги. А този заразителен ентусиазъм е първата стъпка към колективната отговорност за здравето на обществото.





А за някои работодатели „Ден на маратонката“ през 2019 година не беше просто ден за размисъл и символична акция, а време за действие.

Жажда за спорт

По време на първото издание на „Ден на маратонката“ през 2019 година този колективен ентузиазъм прерасна в истинска „жажда“ за спорт.

Повече от **200 работодатели** насърчиха своите служители да обуят спортни обувки в деня на кампанията, като приблизително **50 000 работещи** хора прекрачиха праговете на своите работни места с маратонки. В социалните мрежи стотици хора от цялата страна заявиха своята подкрепа към инициативата и намериха различни и креативни начини да я изразят.

В Storytel, работният ден започна със замяна – освен че всички служители ежедневно изкачват стълбите във високата сграда, в която се помещава техният офис, за самия Ден на маратонката те се заредиха с енергия за предстоящия работен ден със серия от упражнения.

В Девния цимент пък поздравът „Добро утро“ беше заменен с „Днес с маратонки ли си?“. В деня на кампанията, всеки служител имаше възможността да спечели ваучер за закупуване на маратонки.

Ентузиазмът извираше и от Териториално статистическо бюро Бургас, където отпразнуваха Деня на маратонката с щафета, организирана от служителите. Бягане с препятствия, скачане с въже и каране на велосипед бяха само част от състезателните игри, които показаха на целия екип как „малките стъпки“ могат да им помогнат да се чувстват здрави всеки ден.

Скочете и вие в маратонките на 27 март!

Разберете как на benefitsystems.bg/sneakersday2020





Предай талант нататък



Арт вечери в офиса - една вътрешна инициатива на MultiSport, която става реалност за съвсем кратко време благодарение на ентузиазма и креативността на неин служител.

Разговори с клиенти, срещи и договори - това е обичайният ден на един търговски представител. Не и този на Алекс Господинова - освен способен търговец, тя е художник и творец, който умело замахва с четката на вдъхновението и превръща своите идеи в забавления за целия екип. Нейното желание да сподели своя талант и да покаже на света около себе си, че изкуството е за всеки, който пожелае да твори, ражда арт вечерите в офиса.

Идеята бързо е прегърната от екипа и само няколко пана, четки и бои по-късно превръщат това хрумване в реалност. Десетте свободни места за първия арт клас са запълнени в рамките на няколко минути, след като новината за предстоящата инициатива е обявена.

Работният ден приключва и всички трескаво очакват своята доза творческо преживяване. Участниците в арт класа са избрали заедно подходяща картина, а Алекс е поела тежката задача да бъде ментор и да показва на своите ученици как да вдъхнат живот на паната си стъпка по стъпка. След нейните насоки е ред на учениците да „изиграят“ своята част и да покажат на какво са способни с четката.

Разбира се, не си представяйте 3-часово представление без антракт. Творческият процес често е прекъсван от възклицания като „короната на дървото ми се получи странна“ и „моят човек прилича повече на гейша в кимоно, отколкото на тибетски монах“, последвани от искрен и неподправен смях в залата. Алекс се намесва, където е нужно и помага активно, така че дърветата да придобият по-реалистичен вид, а гейшата - е, нека си остане гейша, просто ще ѝ нарисуваме по-удобни обувки за планинско катерене. Неусетно, след няколко часа съсредоточено рисуване, шедьоврите са налице и всички са единодушни за резултата:

„Арт класовете бяха едни от най-интересните активности, организирани в офиса ни. Разглеждайки творенията на колегите след всяко едно занимание, се изненадвах колко различен може да бъде погледът на всеки един от нас, гледайки и опитвайки се да прерисуваме една и съща картина. И ако погледнеш философски... и в работата ни е така.“

Това е най-добрият показател, че мисията е изпълнена и когато попитахме всички творци коя е най-хубавата част за тях от цялото преживяване, всички отговори вървяха в една и съща посока – „Всички заедно създаваме нещо и се учим. Най-хубавото е, че атмосферата е приятелска и подкрепяща и беше наистина сближаващо.“

Арт вечерите са доказателство за това, че една идея лесно може да се превърне в забавление и приятно изживяване за целия екип, като единственото и достатъчно условие в тази задача са ентузиазмът и желанието.



Стотици възможности с твоята MultiSport карта през новата година*



950+

спортни
обекти



75+

населени
места в
България



500+

активности



350+

активности
за деца с
MultiSport KIDS



СЪВЕТ

Разгледай отстъпките за спортни стоки, хранителни добавки и възстановителни процедури, достъпни с твоята карта MultiSport на benefitsystems.bg/locations (отметка обекти с допълнителни отстъпки.)

Интересните събития през януари 28.01 – 29.01.2019

Мастърклас по Медитация, воден от Шри Шри Рави Шанкар

Шри Шри Рави Шанкар ще проведе уникален мастерклас по медитация **“Разкриване на безкрайността”** в зала 1 на НДК на 28 и 29 януари от 19:00 ч.

“Разкриване на безкрайността” е практичен мастерклас за науката на медитацията, на който участниците ще имат уникалната възможност да медитират заедно с Шри Шри Рави Шанкар. Този мастерклас е едно незабравимо преживяване, на което участниците ще научат полезни и практични техники за медитация, и древна мъдрост за същността на съществуването в една изключително лека, непринудена и приятна атмосфера.

Притежателите на карта **MultiSport** получават **10% отстъпка** от стойността на билета за участие. Повече информация може да намерите във Facebook в страницата на събитието: **„Мастърклас по Медитация, воден от Шри Шри Рави Шанкар“**.



*Данните са актуални към януари 2020.

Най-вълнуващите истории с MultiSport

Иска ли ви се да ни спделите най-запомнящото се преживяване, което сте имали с MultiSport, а ние да дадем възможност на много хора да го прочетат?

Не се колебайте, изпратете ни своята история (около 1500 знака) и няколко снимки (може и фото разказ) на communications@benefitsystems.bg, а нашият екип ще избере най-вълнуващата и ще я публикува в пролетния брой на бюлетина.

Какво е карта MultiSport?

MultiSport е програма за придобивки за служители, която дава достъп до **над 950** фитнес центрове, студиа и плувни комплекси в цяла България. Това е карта, базирана на месечен абонамент, която ти позволява да посещаваш всеки обект в мрежата ни без доплащане.

Искаш и ти да притежаваш карта MultiSport?

Обърни сме към твоя работодател/отдел Човешки ресурси/администрация (лицата, които отговарят за управлението на MultiSport картите в твоята организация). Те ще ти съдействат как и докога може да заявиш своята карта MultiSport.



Намери ни в социалните мрежи и не пропускай най-новите и интересни възможности, които ти предлага MultiSport:



Вижте повече на
benefitsystems.bg/locations