



PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

21.06.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Peste 2 miliarde de oameni practică yoga pe Planetă **21 iunie - Ziua Internațională Yoga, sărbătorită și în România**

În fiecare an, pe data de 21 iunie, peste 2 miliarde de practicanți din întreaga lume sărbătoresc Ziua Internațională Yoga. În 2017, acest stil de viață practicat de mai bine de 5000 de ani, este sărbătorit și în țara noastră, pentru al doilea an la rând.

Chiar dacă își are originea în India și reprezintă una din cele 6 școli tradiționale ale hinduismului, Yoga a devenit foarte popular, în ultimii 5 ani, nu doar în Statele Unite ale Americii, ci și în țările europene, fiind practicat de aproximativ [2 miliarde de oameni](#) din întreaga lume. Potrivit [ultimelor studii publicate în Yoga Journal](#) (în ianuarie 2016), numărul americanilor care practică yoga a crescut cu peste 75% - de la 20,4 milioane (2012) la 36 de milioane (2016). Mai mult decât atât, același studiu arată o creștere semnificativă a practicanților în rândul persoanelor de peste 50 de ani, iar cele mai des exprimate motive pentru care practică yoga sunt: creșterea flexibilității, ameliorarea stresului și practicarea mișcării.

Yoga a redevenit foarte populară în România

Totodată, Dana Țupa, profesor de yoga acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai mare for internațional în domeniu) – afirmă că acest stil de viață a început să fie din nou la mare căutare printre români. Potrivit [Google Trends](#), cuvântul-cheie “Yoga” avea, în 2004, un scor de căutare cuprins între 80 și 100, a cunoscut o scădere dramatică a numărului de căutări pe Google în perioada 2006-2014, iar începând cu acum 2015 ani, interesul a început să crească, în prezent depășind scorul de 50. “Din cercetările de piață pe care le-am făcut, am observat o creștere semnificativă a numărului de români care practică yoga, majoritatea sunt femei, iar vârstele variază de la chiar 4 ani până la peste 60 de ani. În general, sunt mai deschiși la practicarea yoga persoanele cu studii universitare (licență, master sau chiar doctorat) și cu un nivel mediu spre ridicat al veniturilor. Cei mai mulți români practică yoga pentru relaxare și eliminarea stresului cotidian, în scop terapeutic, pentru eliminarea durerilor de spate sau de articulații, cât și pentru forma de mișcare pe care o oferă; însă yoga nu este doar un sport și atât, ci un întreg stil de viață care echilibrează latura emoțional-mentală și ne ajută să găsim liniștea sufletească și să evoluăm spiritual. În același timp, trei din patru practicanți de yoga obișnuiesc să mai facă în paralel și alte exerciții, precum alergatul, sportul





PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

de grup, ridicarea greutateților sau ciclismul”, declară profesorul internațional de yoga, Dana Țupa.

În opinia specialistului, românii au început să își schimbe opinia generală despre yoga și au renunțat la prejudecăți datorită posibilității mult mai mari de a călători în străinătate și de a observa mai aproape stilul de viață al occidentalilor sau datorită mediatizării mult mai puternice a VIP-urilor care practică meditația și yoga.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înaltă calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maestri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. A urmat cursuri de Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, considerându-l a fi, Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.

Persoană de contact

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din România
acreditat de Yoga Alliance International USA cu
cea mai înaltă calificare, E-RYT500*

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

