



## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

08.06.2018

### COMUNICAT DE PRESĂ

# 5 sfaturi pentru a rămâne cool/ vara aceasta

Vara poate să fie o sursă de bucurie dar, de cealaltă parte, poate fi și o sursă de stres din cauza căldurii excesive. Pentru a combate neajunsurile sezonului cald, profesoara de yoga [Dana Tupa](#) consideră că 5 sfaturi adaptate vremurilor moderne ne pot ajuta să menținem tonusul și energia ridicate, aspect care se va răsfrânge pozitiv și asupra relațiilor pe care le avem cu persoanele din jurul nostru.

#### 1. Fă dușuri reci!

“Dușul rece este o practică de vară care te ajută să rămâi calm și prietenos cu tine și cu ceilalți. Fă-ți o favoare și dă toate dispozitivele electronice pe silent. Folosește un ulei blând alcătuit din nucă de cocos și uleiuri esențiale de trandafir și lemn de santal sau de geraniu. Ridică picioarele în sus pe perete timp de 10-25 minute, iar mai apoi fă un duș rece. Efectele vor fi uimitoare, iar corpul tău va fi pregătit pentru a începe cu bine o zi toridă de vară”, explică Dana Tupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

#### 2. Bucură-te de existența ta!

“Mulți consideră că scopul principal în viața este să oferim celor din jur din bunăstarea noastră, lucru adevărat, dar totuși inexact. Ca să putem oferi din bucuria și din efervescența noastră, trebuie să avem acele resurse interioare pe care să le oferim și le putem avea doar cultivându-le zi de zi. Prin yoga, într-adevăr, adăugăm zilnic câte o cărămidă la bunăstarea noastră interioară. După cursurile de yoga, odată ce ne-am încărcat ființa cu energii pozitive, vindecătoare, le putem împărtși cu cei din jur”, declară profesoara de yoga Dana Tupa.

#### 3. Relaxează-te mai mult!

“Dacă ești din categoria persoanelor competitive, caracterizate de determinare și ambiție, cu siguranță că provocarea căldurii rămâne în topul listei de vară. Din punct de vedere energetic, persoanelor care aparțin acestei categorii, li se recomandă să-și creeze mai mult spațiu în programul cotidian, să se bucure mai mult de momente de relaxare și să se concentreze pe armonia persoanei lor, ca punct de plecare într-o relație socială sau personală echilibrată”, este de părere specialistul.





## 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](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

#### 4. Înconjoară-te de frumusețile Pământului!

„Pe timpul verii, atunci când ne-am putea simți speriați, anxioși, depresivi, moleșiți, am putea să schimbăm decorul casei sau al biroului unde petrecem mult timp de lucru. Adăugați puțină culoare și miros spațiului unde vă petreceți timpul. Alegeți florile care vă plac cel mai mult și bucurați-vă de prezența lor. Nu ezitați să vizitați frumoasele galerii de artă, o grădină botanică sau chiar să faceți plimbări zilnice în parc. Viața nu înseamnă doar muncă, muncă și iarăși muncă. Viața înseamnă să ne bucurăm, să fim înconjurați de frumusețile Pământului, să ieșim din acvariu și să vedem oceanul. Puteți, de asemenea, să vă programați o vacanță scurtă exact în locul acela exotic al wallpaper-ului care v-a luminat ziua de fiecare dată când deschideți laptopul și începeți o nouă zi de lucru. Acele speranțe sădite zi de zi, le putem transpune în realitate pe timpul verii”, afirmă profesoara de yoga Dana Țupa.

#### 5. Dormi mai mult!

„Chiar dacă este vară și chiar dacă ziua este mai lungă decât noaptea, regenerarea corpului fizic, echilibrul emoțional și energetic, au loc cu precădere în timpul somnului, atunci când sistemul limfatic elimină toxinele din corp și când mușchii sunt complet relaxați, facilitând circulația sângelui, oxigenului, nutrienților și energiei să curgă din belșug către organele noastre. La polul opus, stresul și efortul fizic intens duc la contracturi musculare, respirație superficială sau, din contră, respirație sacadată, ce duce la accelerarea bătăilor inimii. Stresul și situațiile tensionante duc, conform studiilor științifice, la o scurtare aproape instantanee a mușchiului psoas, supranumit și mușchiul sufletului, cel mai ades ducând implicit la dureri lombare și o stare de disconfort emoțional. Recomandarea este de a dormi între 7 și 8 ore pe noapte, cel mai târziu începând cu ora 22.30”, conchide profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher 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 maeștri 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

Expert Yoga Teacher din România acreditat de

Transmite,

Dr. Tănase Taseșe

Director General





## 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](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

*Yoga Alliance International USA cu cea mai  
înalta calificare, E-RYT500*

*Fondatorul PURNA Yoga Academy*

**Telefon:** 0727.563.529

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Plus Communication

0725.465.508

