



## 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)

06.02.2018

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Unde poți face yoga?

**Aflată în plină expansiune în țara noastră, tot mai mulți români au descoperit tainele meditației și au luat cu asalt studiourile de yoga.**

Cu toate acestea, există persoane care se plâng de studio-urile în care practică yoga sau chiar de instructorii cu care petrec ore bune pentru relaxare. Cunoscuta profesoară de yoga Dana Țupa afirmă că alegerea atât a unei școli de yoga, cât mai ales unui profesor experimentat, a devenit o provocare pentru mulți pasionați ai acestui stil de viață și recomandă iubitorilor de yoga să ia în calcul următoarele recomandări:

- 1. Studio de yoga sau centru de fitness unde se face și yoga?** Există argumente care susțin ambele variante, în funcție de ceea ce dorești să obții prin practica ta. Centrele de fitness din România înglobează pe lângă activitatea de bază și ședințe yoga variate. Natura unui centru de fitness impune însă și stilul dominant, sportiv, activ, dinamic, menit să îți tonifice corpul, să îl flexibilizeze. Adeseori însă, în aceste spații unde se desfășoară în paralel și alte activități, nu este suficient de multă liniște pentru o interiorizare și relaxare optimă. Dacă însă, pe lista căutărilor tale se află partea mai profundă a practicii, ce înglobează pe lângă latura fizică și cea de meditație, interiorizare, autocunoaștere, atunci se recomandă un spațiu consacrat, încărcat cu energia meditației, unde poți beneficia din plin de liniște, relaxare și interiorizare.
- 2. Verifică dacă școala sau studioul respectiv are sau nu acreditare la nivel internațional!** “Experții yoga recomandă ca, atât studioul, cât și profesorii de yoga să fie acreditați de foruri internaționale specializate, acreditare ce se obține doar în urma participării la cursuri de instructori, în școli specializate. Cele mai renumite foruri de Yoga din lume, ce oferă girul unei școli, sunt Yoga Alliance International USA și Yoga Alliance UK, chiar în această ordine. Din nou, dacă ai vrea să faci ceva important





## 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)

pentru tine, ai alege o școală care să îți inspire încredere, soliditate și stabilitate, așa că alege pe cei de top și în domeniul yoga. Pe site-urile forurilor mai sus menționate sunt listate școlile acreditate din România, dar și din lume”, explică profesoara de yoga acreditată internațional Dana Țupa, fondatoarea PURNA Yoga Academy.

- 3. Înainte de a decide, verifică mai multe studiouri și în cadrul aceluia, mai multe sedințe.** “Majoritatea studiourilor oferă spre testare, fie ședințe gratuite, fie un timp limitat, în care să poți “degusta” din ceea ce se petrece la acea sesiune, sau pur și simplu să îți dai seama dacă ai o chimie cu instructorul respectiv, fără să pierzi timp și bani inutil. Este însă greșit să tragi concluzii pripite după o singură ședință sau participând la clasa unui singur instructor, întrucât tematicile sunt variate și de cele mai multe ori, există mai mulți instructori în fiecare studio”, declară profesoara de yoga Dana Țupa.
- 4. Există o comunitate?** “În funcție de cât de mult dorești să socializezi sau îți dorești să înveți, o comunitate vine și susține căutările tale, mai ales dacă o căutare spirituală intră în aria ta de interes. Practica împreună cu alte persoane, te poate ajuta să progresezi rapid și să îți aducă un confort sporit emoțional. Recomandarea mea ar fi să eviți clasele private, întrucât trăind în societate, ne dorim conectare, relații și idei noi”, afirmă Dana Țupa.
- 5. Caută un instructor sau profesor yoga care te provoacă în procesul autodepășirii personale.** “Avem nevoie de feedback pentru practica noastră și în același timp, de îndrumare, pentru că uneori, există o diferență între ceea ce credem că ni se potrivește ca stil, nivel și experiență personală. Cu atât mai mult, cu cât suntem la început de drum, avem nevoie de îndrumare sau consultanță, pentru a decide primii pași, aceștia constituind o temelie pentru practica ulterioară. Nu poți construi o casă fără o temelie solidă, și pentru aceasta, ai nevoie de specialiști la care să apelezi, cu experiență cât mai mare. Este important să se genereze și o bună conexiune cu acel instructor, la ora căruia să te simți bine, dar în același timp să îți depășești cercul tău de confort”, spune specialistul în practica yoga.
- 6. Culege date despre profesorii care predau în acea școală!** “Școlile de yoga acreditate internațional sunt obligate prin statut să aibă instructori principali, de asemenea, acreditați internațional, însă există și cursanți coordonați de aceștia să devină profesori acreditați internațional. Să spunem că sunt în perioada rezidențiatului și abia în această perioadă își descoperă specializarea. În funcție de preferințele





## 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)

noastre, se recomandă să ne alegem instructorul de yoga, deoarece există specializări multiple. Eu le recomand cursanților mei, atunci când își aleg un instructor din echipa mea, să citească CV-urile lor, să le urmărească postările sau videoclipurile de pe Facebook sau Instagram, pentru ca mai apoi să aleagă profesorul cu care ar putea lucra ușor, atât din punct de vedere al personalității, cât și al stilului de predare”, afirmă profesoara de yoga Dana Țupa.

- 7. Citește articolele de specialitate din rubrica de bloguri.** “Majoritatea profesorilor acreditați internațional participă foarte des la conferințe, congrese și ateliere de lucru internaționale și apoi se întorc în țară cu un bagaj de cunoștințe îmbogățit. De regulă, acea experiență este transpusă sub formă de articole pe blogurile personale sau pe blogurile școlilor de yoga unde susțin cursuri. Mai mult decât, instructorii împărtășesc aceste învățături și practica lor, prin clase, seminarii sau workshop-uri. Acolo, majoritatea iubitorilor de yoga găsesc răspunsurile la întrebări despre practica yoga, despre abordări în domeniu și își pot solidifica imaginea despre calitatea școlii unde urmează cursurile”, menționează Dana Țupa.
- 8. Cere un pachet personalizat pentru nevoile tale, mai ales dacă te afli la început de drum!** “Un aspect foarte important este dat de satisfacerea nevoilor cursantului. Atât profesorul, cât și școala își organizează, de regulă, cursurile după nevoile principale ale cursanților. De obicei, majoritatea școlilor de yoga au cursuri personalizate în funcție de mai multe criterii (gradul de dificultate – începători sau avansați, după vârste – pentru copii, pentru adolescenți, pentru adulți, pentru seniori etc.). Recomandarea mea este să viziteze personal școala de yoga, să-și cunoască personal viitorii instructori, să analizeze bine cum se desfășoară o oră de clasă și să aleagă în cunoștință de cauză. În general există posibilitatea de a testa o clasă sau un minim de timp, astfel încât să ai posibilitatea de a decide dacă ți se potrivește respectiva clasă sau instructor”, conchide Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance Internațional din Statele Unite.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înalta 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*





## 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)

*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

*Primul Expert Yoga Teacher din România*

*acreditat de 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)

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

