



## 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)

09.01.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

# Cum ne pregătim sufletește pentru a avea un copil? 3 sfaturi utile

Unul dintre cele mai importante momente din viața noastră este atunci când alegem să devenim părinți, iar acea perioadă trebuie pregătită cu mare grijă. Aspectul financiar, relația de cuplu, potența fizică, toate aceste elemente trebuie luate în calcul ca atunci când se va naște copilul, să îi oferim cele mai bune condiții de viață.

Mai mult decât atât, profesorul internațional de yoga Dana Țupa afirmă că nu doar din punct de vedere fizic și financiar trebuie să fim pregătiți, ci mai ales din punct de vedere spiritual. Dacă vom avea toate "piesele de șah" aranjate pe tablă, însă la nivel sufleteș suntem agitați, anxioși, stresați, dezechilibrați, există mari șanse ca această stare de spirit să o transmitem și copiilor care, atunci când se vor naște, vor plânge neîncetat, vor fi speriați și vor întâmpina probleme de relaționare cu părinții.

Pentru a avea o sarcină ușoară, relaxată, pentru a primi cu brațele deschise bebelușul într-un mediu propice bunei lui dezvoltări, profesorul Dana Țupa ne recomandă să urmăm 3 sfaturi practice, precum:

1. **Renunțarea la alcool!** "Alcoolul și conceperea unui copil sunt în antagonism dintotdeauna. Dacă vom consuma alcool în timpul sarcinii sau înainte de conceperea unui copil, nu numai că vom fi afectați din punct de vedere fizic, dar la nivel spiritual se va crea o realitate alternativă, contrafăcută, în care fericirea naturală, iubirea necondiționată și echilibrul mental și spiritual nu vor mai fi punctele noastre forte", afirmă profesorul internațional de yoga, Dana Țupa.
2. **Cunoașterea momentelor astrale propice conceperii unui copil!** "Chiar dacă nu conștientizăm întotdeauna acest lucru, însă – spre exemplu – atunci când e Lună plină, energia negativă se amplifică, există perturbări ale somnului, trendul accidentelor auto, al violenței este în creștere, apar dezechilibre de tot felul, stări de anxietate etc. De regulă, se recomandă evitarea conceperii unui copil în acea perioadă, deoarece aceste





## 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)

dezechilibre vor fi transferate și copilului. Da, este într-adevăr romantic – și am văzut nenumărate filme în acest sens – ca doi îndrăgostiți să viseze sub clar de Lună plină, însă nu este în concordanță cu scopul subiectului de față”, declară Dana Țupa, fondatorul primei școli de yoga din România acreditată internațional, PURNA Yoga Academy.

- 3. Pregătirea preliminară a cuplului prin meditații!** “Abstinența sexuală pe o anumită perioadă, meditația și practica spirituală intensă, sunt alte elemente pe care trebuie să le pregătim cu aproximativ 6 luni în avans. De ce? Deoarece energia sexuală este una dintre cele mai importante energii care există în Univers și este indicat să o direcționăm, prin meditație și rugăciune, către aspectele superioare, spirituale și către ceea ce yoghinii numesc, chakre superioare, pentru a atrage și pentru a da naștere unei ființe cât mai elevate spiritual. Momentul concepției copilului trebuie să fie unul în care ambii partenerii să se afle într-o stare fizică, energetică, emoțională, mentală cât mai armonioasă, lipsită de stres. Este recomandabil, prin urmare, ca momentul concepției copilului să aibă loc într-o perioadă de vacanță, de relaxare, într-un mediu nepoluat pe cât posibil. În același timp, se recomandă ca hrana să fie cât mai pură, pentru că aceasta se reflectă nu doar la nivelul sănătății corporale, ci și la calitatea emoțiilor, gândurilor și trăirilor noastre”, conchide Dana Țupa.

*Dana Țupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a 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 cu Tony Robbins și Chloe Madanes, Strategic Interventions. 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, îl consideră Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.*

### Persoană de contact

Dana Țupa

Telefon: 0727.563.529

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

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication





## **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)

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

0725.465.508

