



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

20.03.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Astăzi sărbătorim echinocțiul de primăvară. 4 sfaturi pentru un nou început

Toate țările din emisfera nordică a Terrei sărbătoresc astăzi echinocțiul de primăvară, moment astronomic caracterizat prin faptul că ziua este egală cu noaptea.

Din punct de vedere mai profund, specialiștii sunt de părere că ziua de azi se asociază cu momentul în care întreaga natură reînvie, este plină de forță și vitalitate, iar toate aceste energii binefăcătoare sunt transferate și stării de spirit al oamenilor.

În opinia profesorului internațional de yoga Dana Țupa, încă din cele mai vechi timpuri, în ziua echinocțiului de primăvară, oamenii aveau o tendință naturală de a se curăța de toate energiile negative pe care le-au acumulat în anotimpurile "moarte". "Toamna și iarna avem o predispoziție mai mare către stări de depresie și anxietate, care generează diverse atitudini negative sau dizarmonioase cu propria persoană sau cu cei din jur. În anotimpurile reci, oamenii tind să se distanțeze unii de alții, iar ziua de azi poate fi fructificată prin a ne reapropia energetic de cei din jur. Este momentul în care ne desprindem de energiile negative și putem să le îmbrățișăm pe cele pozitive, care sunt emanante de natură. Este ziua în care putem cere iertare celor cărora le-am greșit și o putem lua de la capăt", declară profesorul Dana Țupa.

Ce ne recomandă profesorul de yoga Dana Țupa să facem în această zi specială?

În sens pragmatic, fondatorul PURNA Yoga Academy – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA – ne oferă și câteva sfaturi despre cum ne putem petrece ziua echinocțiului de primăvară:

1. **Curățenie.** "Fie că este vorba de o curățenie fizică, în casă, lucruri sau idei, această activitate este excelentă pentru purificare, până la nivel de subconștient. Aruncarea lucrurilor vechi sau donarea celor pe care nu le mai folosim, reșezarea mobilei în casă, curățarea și purificarea ei, sunt binevenite", afirmă Dana Țupa.
2. **Dedicarea întregii zile pentru creșterea spirituală sau personală.** "Întrucât însăși momentul astrologic este congruent cu creșterea zilei, a luminii solare și a vieții, putem





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

folosi acest nou început pentru a ne redescoperi și a ne redefini. Putem aborda meditația asupra sensului vieții, a descoperirii de sine, a căutărilor profund spirituale. Aceste tehnici ne vor putea ajuta să descoperim care au fost energiile dăunătoare ce ne-au ținut în loc și cum le putem înlocui cu alte energii pe care natura le emană”, explică profesorul de yoga.

- 3. Învățăm lucruri noi.** “Există multe persoane care își dau seama că unele lucruri pe care le-au făcut până acum nu li se potrivesc. Sunt foarte mulți oameni care la începutul primăverii se redescoperă, își dau seama au nevoie să își schimbe locul de muncă, simt o chemare interioară pentru sport, sunt dispuși să își schimbe meniul alimentar, își redescoperă hobby-uri demult uitate sau simt nevoia de a cunoaște oameni noi. Toate aceste porniri sunt pur naturale, nu este nimic în neregulă ca în prima zi de primăvară astronomică să ne dorim să învățăm lucruri noi”, spune Dana Țupa.
- 4. Ne vindecăm corpul și spiritul.** Profesorul de yoga declară că în această zi specială, natura ne va oferi tot suportul de a ne vindeca spiritul și corpul. Vom învăța cum să le folosim pentru a respinge energiile negative, ne vom schimba atitudinea față de sănătate, față de viață, față de corpul nostru, față de stres, față de frică, față de boală.

Dana Tupa este primul Expert Yoga Teacher din România care s-a 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 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

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication
0725.465.508

