



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

17.07.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Studiu PURNA: De ce practică românii yoga?

În contextul în care viața este din ce în ce mai dinamică și stresantă, iar timpul pare că se contractă, majoritatea dintre noi încercăm să găsim mici oaze de liniște și pace, în care să ne reîncărcăm bateriile și să o luăm de la capăt a doua zi. Unii aleg o plimbare pe malul mării pentru a vedea răsăritul de soare, alții ascultă muzică, alții conduc pe distanțe lungi, alții practică yoga, fiecare dintre noi încercăm metode variate pentru a scăpa de presiunea care ne apasă și de responsabilitățile crescânde ale vieții de zi cu zi.

Cei mai mulți dintre românii care practică yoga, au declarat că o fac pentru respirație, relaxare, ca tehnică antistress sau pentru flexibilitate, potrivit unui studiu realizat, în perioada 20 iunie – 14 iulie 2017, de PURNA Yoga Academy și Plus Communication, pe un eșantion de 265 de persoane care au mers la cursuri sau sesiuni de yoga cel puțin o dată în viață.

Același studiu relevă faptul că peste 60% dintre respondenți preferă să meargă la cursurile de yoga, seara, după job, iar 4 din 10 se trezesc mai devreme dimineața, înainte de a merge la serviciu, pentru a face meditație. Mai mult decât atât, majoritatea românilor (71%) practică yoga, în medie, între o zi și trei zile pe săptămână. Pe lângă respirație, flexibilitate și relaxare, românii urmează cursurile de yoga și pentru creșterea capacității de concentrare, focalizare, atenție și eficacitate, pentru efectele spirituale, pentru durerile de spate, musculare sau pentru îmbunătățirea vitalității.

Yoga dimineața, înainte de serviciu

Față de anii anteriori, numărul persoanelor care își doresc să înceapă dimineața cu practica yoga este în creștere, întrucât românii au început să își seteze un timp personal bine fixat. Acest tabiet le aduce energie și o stare de bine, menite să îi ajute să depășească sau să înfrunte mult mai relaxați, eficient și cu efort mai mic, ceea ce ziua le aduce. Pentru ei, funcționează perfect dictonul “ziua bună se cunoaște de dimineață”. “Urmarea cursurilor de yoga dimineața aduce un set de avantaje, pe care românii au început să le conștientizeze, cum ar fi: evitarea apariției unor situații neprevăzute după serviciu, care îți pot da planificările peste cap (o sedință care nu era în program, o situație de familie sau orice altceva de genul acesta). Este cu atât mai dorită o practică de dimineață, cu cât persoanele care au copii, adeseori își doresc un timp personal, serile





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

fiind în majoritatea cazurilor, consacrate familiei”, declară profesorul de yoga acreditat internațional, Dana Țupa.

Yoga seara, după job

“Ca avantaje pentru o practică de seara, ar fi de luat în calcul relaxarea după o zi în care ai avut un ritm susținut la birou, poate prea solicitant, și îți dorești să te pregătești cu bine pentru o seară echilibrată împreună cu familia, printr-o stare de bine interioară, cu energie și relaxare. O practică de seară relaxantă ne poate aduce îmbunătățirea calitativă a somnului și o flexibilizare după orele de birou, în care stăm de cele mai multe ori, nemișcați în scaun, în fața calculatorului”, declară profesorul de yoga [Dana Țupa](#), fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

De ce credeți că românii practică yoga pentru respirație, relaxare, flexibilitate, mai mult decât focalizare?

Specialistul este de părere că, practicată dimineața sau seara, yoga are beneficiile ei, cumulând mișcarea ușoară a corpului, respirația, meditația și relaxarea. “Stresul cotidian afectează nivelul energetic, starea emoțională, rigidizarea corpului și apariția durerilor musculare și de articulații, de multe ori fiind asociate cu durerile de cap și scăderea randamentului la serviciu. Eliminând tensiunile din corp și rigiditatea, de cele mai multe ori, nivelul de concentrare și eficientizare a gândirii, cresc în mod automat, iar oamenii simt acestea în mod organic. A nu te simți bine în propriul corp sau a avea un nivel de energie scăzut, nu ne poate ajuta prea mult atunci când avem proiecte de terminat la serviciu sau ne dorim o viață armonioasă de cuplu, de familie, ori cu noi înșine, căci se spune pe drept cuvânt: ceea ce este în afară, se află și înăuntru. Cu alte cuvinte, felul în care percepem lumea, decurge din ceea ce simțim interior”, explică profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România 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 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.





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

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

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

