



## 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)

13.02.2017

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Un cadou inedit de Ziua Îndragostiților: Yoga în cuplu sau cum să reaprindem pasiunea în relație!

**Știi că majoritatea cuplurilor suferă realmente din cauza lipsei de atenție reciprocă? Trăim într-o epocă a vitezei, în care suntem distrași de tot felul de lucruri și uităm efectiv să petrecem mai mult timp cu persoana iubită și să întreținem „focul” pasiunii.**

Stăm peste program la serviciu, ne concentrăm atenția pe creșterea copiilor, pe îngrijirea casei, petrecem mult prea mult timp pe Facebook, iar timpul special petrecut cu partenerul, în care să ne împărtășim sentimentele și visele, tinde să fie către zero. În opinia profesorului internațional de yoga Dana Țupa, trendul de a petrece tot mai puțin timp de calitate cu persoana iubită dăunează nu numai relațiilor actuale, dar vor fi afectate, prin puterea exemplului, și cuplurile generațiilor viitoare. “Copiii noștri vor crede că e ceva firesc să acordăm mai puțină atenție persoanei iubite, că e ceva normal ca mami și tati să se privească rar în ochi, să se îmbrățișeze și vor prelua modelul parental. De ce? Pentru că noi le-am indus, prin puterea exemplului, această atitudine”, afirmă profesorul de yoga acreditat internațional.

Mai mult, specialistul consideră că atenția este mult mai puternică decât credem noi, este o “unealtă energetică” care schimbă percepții, schimbă realități, iar acolo unde se îndreaptă atenția, acolo se duce energia și de acolo culegem roadele. Îmbucurător este că există suficient de multe cupluri care au conștientizat că nu mai acordă suficientă atenție în relație, iar un număr considerabil de perechi au început să apeleze la o nouă metodă de re-captare a atenție, foarte apreciată și practică în Occident, și anume YOGA ÎN PERECHE.

#### **Ce exerciții de yoga putem face cu persoana iubită?**

1. **Respirăm împreună!** “Pentru restabilirea conexiunii emoționale între parteneri, în prima fază putem experimenta respirația. După aproximativ 5 minute, se creează o conexiune subtilă între cele două persoane, până la momentul în care, practic,





## 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)

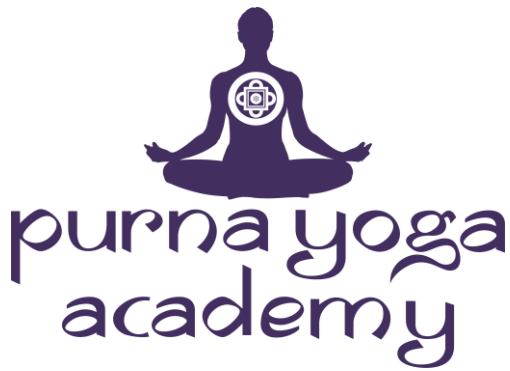
Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

ajung să simtă palpabil impactul asupra celuilalt și chiar să trăiască ceea ce trăiește celălalt, într-un stadiu mai avansat, de empatie. Armonia există în fiecare dintre noi și o putem readuce prin minte, emoții și respirație. Puterea "rapport-ului" prezentat în tehnicile de NLP (programare neuro lingvistica), începe odată cu respirația, cu sincronizarea acesteia, între parteneri. Ochi în ochi și respirând în același timp pe o muzică relaxantă, este un cadou incredibil pe care ni-l putem face unul celuilalt, generând o deschidere, la nivel de suflet, extrem de profundă și o apropiere caldă, reconfortantă, dar mai ales sinceră, căci ochii sunt oglinda sufletului nostru", afirmă profesorul internațional de yoga, Dana Țupa.

- 2. Medităm împreună!** "Ne putem ține de mâini, în timp ce stăm față în față, așezați în poziție de meditație sau așezați pe două scaune. O muzică de fond relaxantă poate aduce un plus de valoare acestui moment, în care ne conectăm unul cu celălalt, ținând ochii deschiși la început. Mai apoi, închizând ochii, facem totul posibilul să simțim prezența celuilalt. Chiar dacă nu credem, nu știm sau nu vedem, câmpul vibrațional emanat de inima noastră tinde să îl cuprindă, să îl învăluie pe cel ce ne stă înaintea", crede Dana Țupa.
- 3. Posturi fizice pe care le putem face împreună cu partenerul.** "Cunoscută ca și yoga în pereche sau acro yoga, cei doi își încredințează unul celuilalt fiecare mișcare, stabilind astfel încredere, armonie și sinceritate. Pe lângă beneficiul de a face împreună mișcărilor, de a petrece timp de calitate, de a fi un explorator atent al tău și al partenerului, acest tip de yoga are beneficiul dat de mișcarea, forța și grația aduse de posturile corporale, care adeseori necesită flexibilitate, musculatură fermă și depășirea cercului de confort personal", conchide profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA.

*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*





## 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)

*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)

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

Transmite,  
Dr. Tănase Tasește  
Director General  
Plus Communication  
0725.465.508

