



## 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)

21.06.2016

### COMUNICAT DE PRESĂ

Profesor internațional de yoga: “Yoga nu este doar sport și atât. Este un stil de viață”

## Ziua Internațională Yoga, sărbătorită pentru prima dată în România

În fiecare an, pe data de 21 iunie, milioane de practicanți din întreaga lume sărbătoresc Ziua Internațională Yoga. În 2016, acest stil de viață practicat de mai bine de 5000 de ani, va fi pentru prima dată sărbătorit și în țara noastră.

Chiar dacă își are originea în India și reprezintă una din cele 6 școli tradiționale ale hinduismului, Yoga - care combină exercițiile și meditația - a devenit foarte popular, în ultimii 5 ani, în Statele Unite ale Americii și în țările europene. Potrivit [ultimelor studii publicate în Yoga Journal](#) (în ianuarie 2016), numărul americanilor care practică yoga a crescut cu peste 75% - de la 20,4 milioane (2012) la 36 de milioane (2016). Mai mult decât atât, același studiu arată o creștere semnificativă a practicanților în rândul persoanelor de peste 50 de ani, iar cele mai des exprimate motive pentru care practică yoga sunt: creșterea flexibilității, ameliorarea stresului și practicarea mișcării.

### Yoga a devenit foarte populară și în România

Totodată, Dana Țupa, profesor de yoga acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](#) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai mare for internațional în domeniu) – afirmă că și România s-a aliniat trendului mondial, iar tot mai mulți români au început să adopte acest stil de viață. “Am observat o creștere semnificativă a numărului de români care practică yoga, majoritatea sunt femei, iar vârstele variază de la chiar 4 ani până la peste 60 de ani. În general, sunt mai deschiși la practicarea yoga persoanele cu studii universitare (licență, master sau chiar doctorat) și cu un





## 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)

nivel mediu spre ridicat al veniturilor. Cei mai mulți români practică yoga pentru relaxare și eliminarea stresului cotidian, în scop terapeutic, pentru eliminarea durerilor de spate sau de articulații, cât și pentru forma de mișcare pe care o oferă; însă yoga nu este doar un sport și atât, ci un întreg stil de viață care echilibrează latura emoțional-mentală și ne ajută să găsim liniștea sufletească și să evoluăm spiritual. În același timp, trei din patru practicanți de yoga obișnuiesc să mai facă în paralel și alte exerciții, precum alergatul, sportul de grup, ridicarea greutăților sau ciclismul”, declară profesorul internațional de yoga, Dana Țupa.

În opinia specialistului, românii au început să își schimbe opinia generală despre yoga și au renunțat la prejudecăți datorită posibilității mult mai mari de a călători în străinătate și de a observa mai aproape stilul de viață al occidentalilor sau datorită mediatizării mult mai puternice a VIP-urilor care practică meditația și yoga.

### **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

