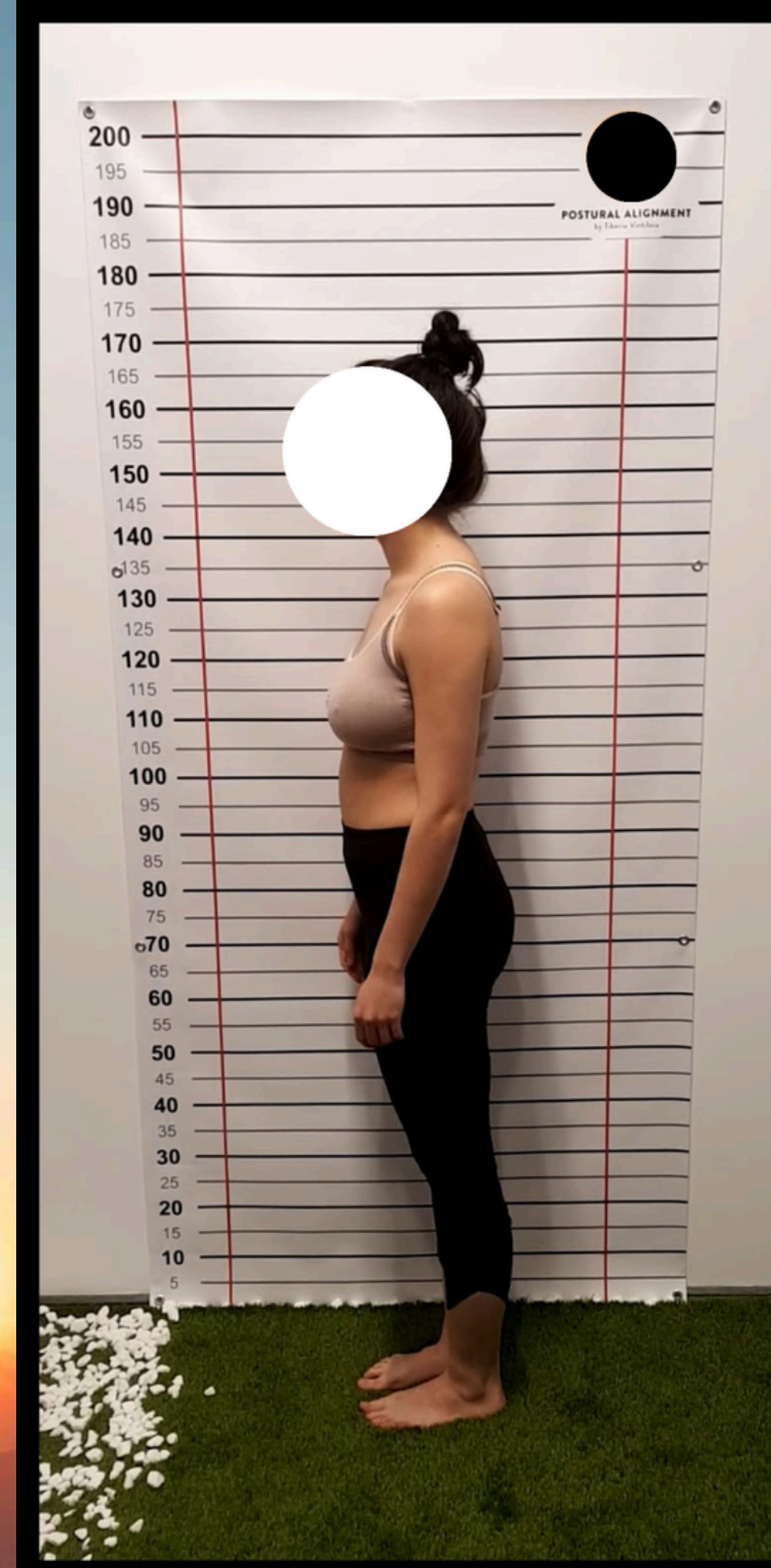


# REZULTATELE CLIENȚILOR



# REZULTATELE CLIENȚILOR



# REZULTATELE CLIENȚILOR



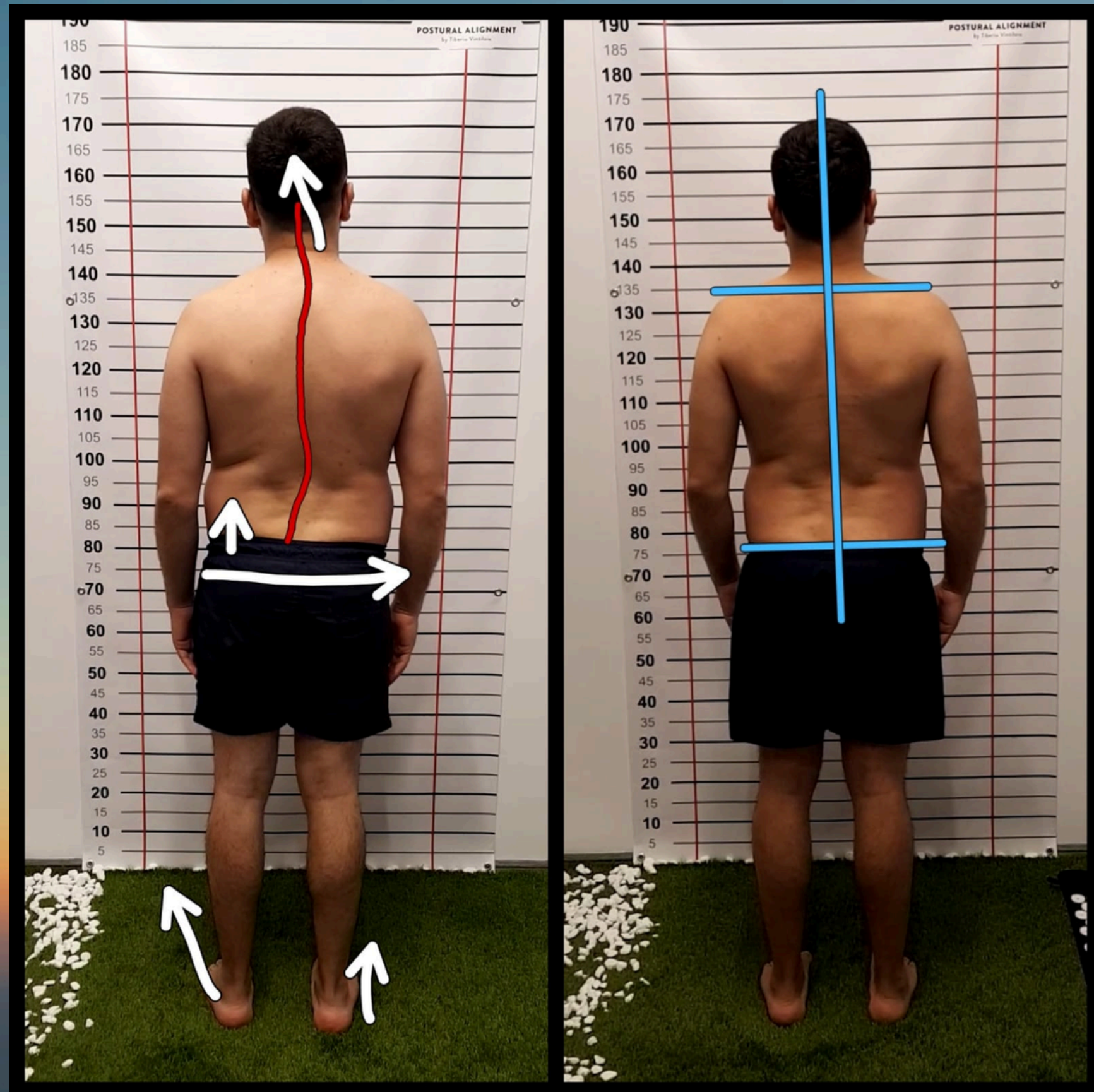
# REZULTATELE CLIENȚILOR



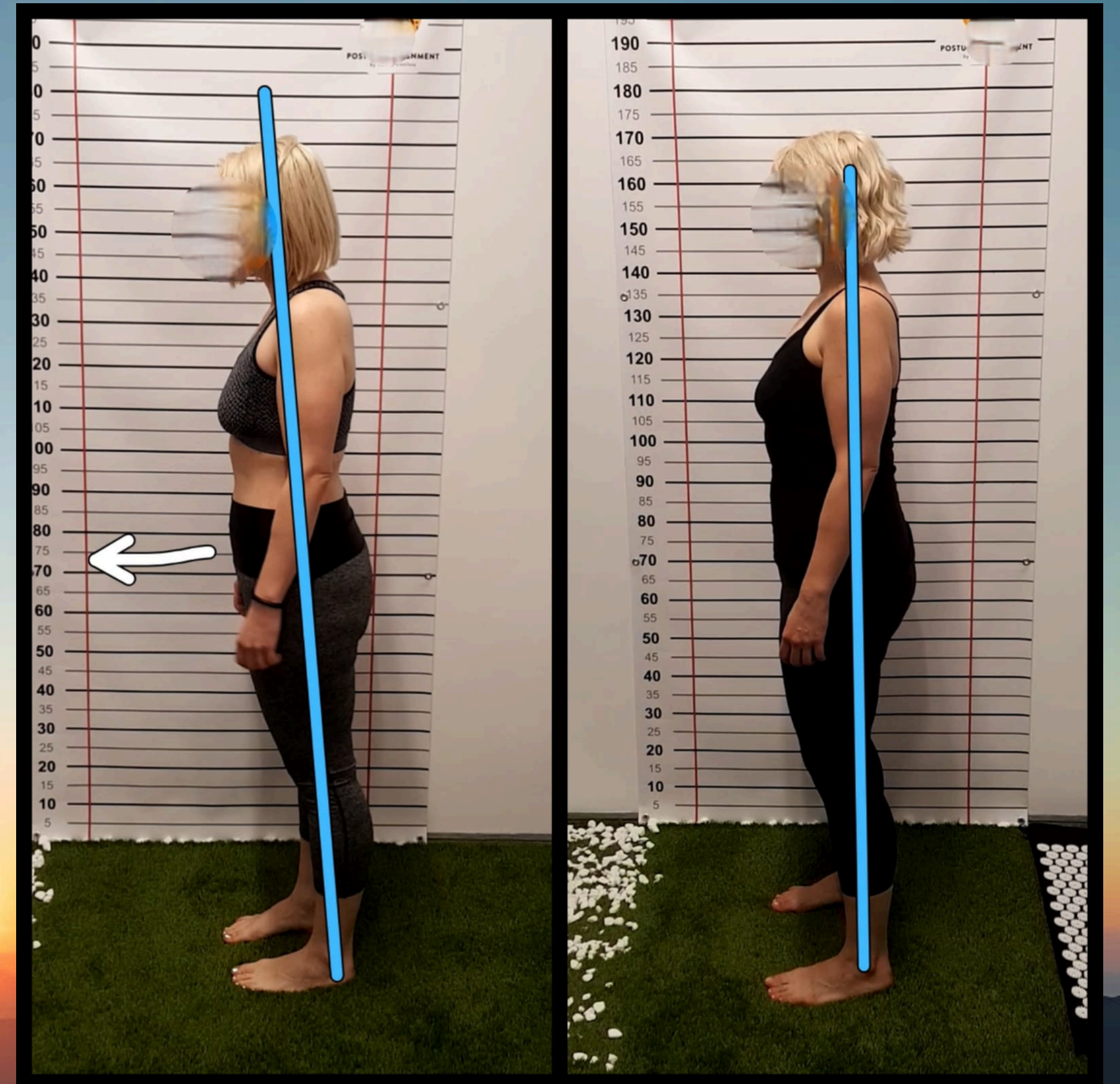
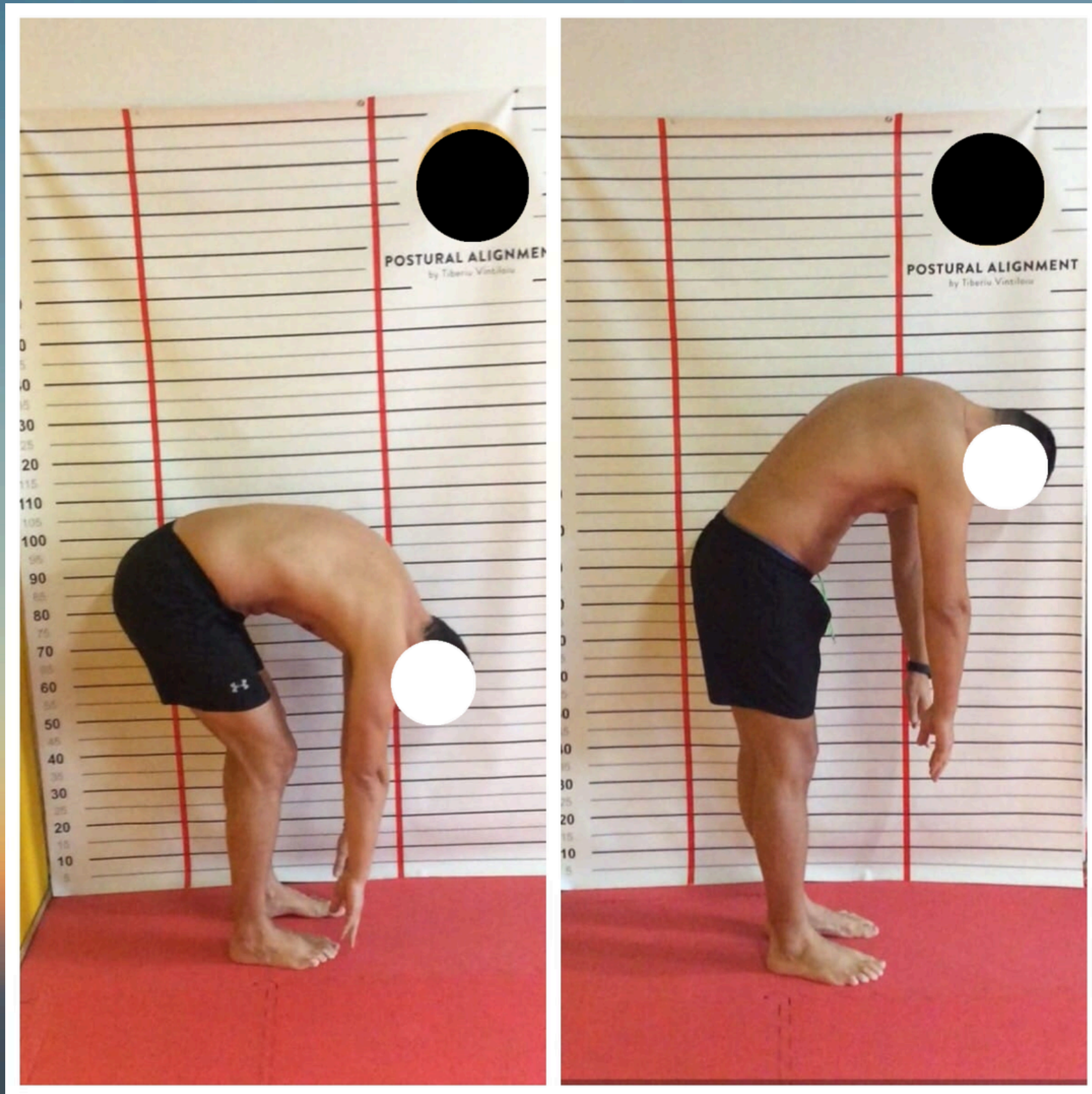
# REZULTATELE CLIENȚILOR



# REZULTATELE CLIENȚILOR



# REZULTATELE CLIENȚILOR



# REZULTATELE CLIENȚILOR



# TESTIMONIALE & ÎMPĂRTĂȘIRI AUTENTICE

Transformări ale unor oameni care s-au antrenat alături de mine



Oana Oșan  recommends Yungen Pop - profil profesional. 



În timpul și în urma antrenamentelor cu Yungen am primit și integrat percepții noi despre corpul meu. Am primit darul mișcării libere a corpului la un nivel mult mai profund decât am cunoscut până în acel moment. Am primit darul percepției posturii corpului și a stărilor pe care le trăiam în urma posturilor. Continui să fiu conștientă de corpul meu în fiecare zi, observ în fiecare zi, alinez în fiecare zi, fac exercițiile pe care le-am explorat împreună și care mă susțin, aproape în fiecare zi 😊, îi dau liber corpului când are nevoie și asta se simte extraordinar. Mulțumesc Yungen că mi-ai fost alături, m-ai îndrumat, mi-ai deschis noi căi. Sunt foarte recunoscătoare și recomand. 🙏



Diana Ioana Călin  recommends Yungen Pop - profil profesional. 




Procesul cu Yugen a fost atât de bogat, încât a depășit cu mult așteptările mele la nivel de corp.

Ce am luat cu mine?

Pai mai multa prezenta, centrare, verticalitate in corp si in actiunile mele. Echilibrarea rel masculin-feminin. Conectare mai profunda la corp si respiratie. Mai multe pauze de respiratie constienta. Relaxarea maxilarului si a intregii coloane vertebrale. Tensiunile din zona spatelui s au redus pana aproape de zero. Incredere mai mare in intuitia mea si in intelepciunea corpului meu. Mai multa acceptare fata de rigiditate si detasare de nevoia constanta de flelibilitate. Mai multa coerenta minte-corp-inima. Inclusiv repositionare fata de clientii mei si mai multa prezenta in spatiile pe care le ghidez.



Alexandrina Furdul · 1d ·  Rising contributor  
Pentru mine antrenamentul cu Yungen au fost ca o descoperire de sine și cu confirmări în direcțiile în care este nevoie de mai multă atenție și calibrare.

La ultimul antrenament am participat dimineața și a fost minunat să observă cât de bine mi a priit și m a ajutat pe tot restul zilei. Cu siguranță voi relua antrenamentele. Mulțumesc pentru această oportunitate! ❤️

Reply  1 



Andrada Nistor · 1d

Am primit ocazia să mă reconectez cu corpul și starea mea interioară, să eliberez tensiuni fizice și din energia care mă îngrămădește + să mă exprim mai mult și mai liber prin mișcare și sunete. Înregistrările mă ajută mult pentru că pot face practica și în intimitatea mea; pentru mine au impact chiar dacă nu sunt live – am cascăt și lacrimat mult, mulțumesc! ❤️😊

Reply  1 

 **Alexandra Druta**  recommends **Yungen Pop - profil profesional.**  

O experiență completă, fizică și spirituală, pe care o recomand din suflet oricărui om care nu își găsește locul în propriul corp. În fiecare zi mă bucur de rezultatele schimbării mele, lucru care nu ar fi fost posibil fără stăruință și devotamentul lui Ionut. Până să ne cunoaștem, nu știam că poate exista o conexiune atât de strânsă între minte și corp, între sine și eu. Îți mulțumesc pentru deschidere!



**Nicoleta Maria Garbo** · [Urmărește](#)

Ce bine zici, Yungen, despre alinierea gândire-simțire-exprimare (voce)-acțiune! Iar antrenamentele tale la asta ajută: aliniere. Am experimentat chiar eu și-ți mulțumesc!

 **Baci Raul**  recommends **Yungen Pop - profil profesional.**  

Cunosinte de biomecanica bune la fel si alegerea exercitiilor potrivite pentru corectarea deficientelor. Masaj foarte profund si cu un scop. Desi calitati foarte rare a antrenorilor de astazi, daca te chinui tare o sa gasesti pe cineva asemanator, poate chiar mai bun pe tema asta. DAR:




Ajung intr-o dupamasa la Ionut pregatit sa ma antrenez cat mai intens (pe atunci, in capul meu, intensitatea antrenamentului era direct proportionala cu rezultatele).

"Cum esti?", ma intreaba. "Bine, in mare, ma mai deranjeaza asta cateodata". Dar spre deosebire de restul persoanelor care pun intrebarea asta, el chiar a ascultat. A simtit ca sunt niste bariere psihologice si sufletesti care ma tin din a atinge pacea pe care o cautam, armonia. Ca era imposibil sa o ating existand doar in planul fizic.

Ceva mai tarziu, pulsul meu era inca ~50, cand aud cuvintele "Asta a fost antrenamentul de azi". Trecuse o ora jumate de cand noi am inceput sa vorbim. Si a fost cel mai intens antrenament pe l-am facut pana atunci.

Nu mi-as dori nimic mai mult decat sa reusesc sa trezesc si sa inspир in alti oameni ce a trezit el in mine.



**Patricia Szasz**  recommends **Yungen Pop - profil profesional.**  

Despre experienta Postural Alignment pot sa spun ca nu este doar despre alinierea de postura. Este despre a te cunoaste, despre a descoperi, despre a intelege cum orice reactie interioara are un corespondent exterior. Este chiar despre a-ti recapata increderea de sine. Si Ionut nu este doar un antrenor, e un om extraordinar cu o rabdare imensa si overall, un exemplu (also helps making planks SEEM easier). E o munca grea, atat interioara cat si exterioara, dar contextul potrivit o transforma in unul dintre cele mai faine lucruri pe care le poti experimenta. Iar contextul se datoreaza lui Ionut. Sunt zile in care nu prea ai chef sa depui efort fizic, but you will, because he's inspirational like that 😊

Pe langa exercitiile si rezultatele la nivel fizic, inveti un alt stil de viata. Mai frumos si mai sanatos.




**Horea Sabau**  recommends **Yungen Pop - profil profesional.**  

Ionut este un antrenor foarte devotat si experimentat, el reușește sa inspire si sa motiveze cu ajutorul pozitivitatii sale. Astfel clienții lui își depășesc limitele si ajung sa aiba rezultate dar si sa se tina de ele.

Pe scurt, un om fain cu care ti-e mai mare dragul sa lucrezi!



Lisa M Lazar  recommends Yungen Pop - profil profesional. ...

Am lucrat impreuna cu Ionut in cadrul Postural Alignment inca de prin perioada cand a fost lansat la Cluj.

Despre program pot sa spun ca este unul complex, cu o abordare holistica - valoarea teoretic din care si acces la informatii anatomice / mecanice (unde ai posibilitatea sa primești educarea si constientizarea necesara despre unde te afli, si unde vrei sa ajungi cu postura ta) si mai ales din punct de vedere practic - unde ai elemente de masaj, stretching, lucru cu muschii prin exercitii. Insa trebuie sa punctez ca valoarea cea mai mare a programului a adus-o educarea si alinearea minte, trup si suflet. Ea este alinierea lumii interioare, compusa din emotii, ganduri si atasamente si cea exterioara, formata din conditii intalnite in viata de zi cu zi - sezutul la birou, obiceiurile prost formate in postura in pozitii de repaus si relaxare. Ei bine, alinearea aceasta se manifesta prin corp, prin postura si conditia fizica in care se afla.

Abilitatile lui Ionut de antrenor, de a oferi suport moral, motivare neconditionata, incredere si caldura au creat mediul potrivit in care sa pot sa lucrez la un nivel ridicat de insemnatate.

Recomand cu caldura, pentru corp, minte si suflet. 🙏

*Aș recomanda cursul oricui își dorește o împrietenire blândă și plină de respect cu trupul fizic, astfel încât acesta să devină un aliat în orice își dorește să înfăptuiască. Și oricui are un mesaj de transmis lumii și vrea să o facă într-un mod autentic, fără interferențe și cu impact, prin puterea propriei voci.*

*Antrenamentul m-a susținut să aduc coeziune și coerență în întregul meu corp, a fost o experiență inedită de a aduce atenția într-o parte a corpului (cap, gât, inimă, pântec, etc) în timp ce rămân conștientă de celelalte părți și de conexiunea și influența pe care o aduc în întreg.*

*Nu eram obișnuită să vorbesc din pântec și îmi doream să accesez o tonalitate mai joasă, mai calmă și de impact în același timp. Iar felul în care ne-ai invitat să aducem diverse vibrații și sunete în gât a fost de un adevărat ajutor în accesa aspecte noi ale vocii mele, de care sunt atât de entuziasmată.*

Irina Nicolai

*Cel mai mult prin participarea la acest program, m-a ajutat sa ma conectez mai mult cu corpul meu, sa observ care sunt zonele unde am cea mai mare nevoie de detensionare și ce mare diferenta este atunci cand sunt cât mai aliniata postural, atat pentru armonia întregului corp, dar și pentru felul în care aceasta influenteaza vibratia și puterea vocii mele. Recomand din toata inima acest program, atat pentru felul în care este construit și structurat, fiind atat de practic și util, cuprinzator, precum și felul clar și bland în care este sustinut si facilitat de Yungen.*

Valentina Saceanu

*De la primul antrenament corpul și fiinta mea a simțit diferenta. Chiar dacă unele exercitii erau mai provocatoare din cauza unei vieti sedentare, dupa fiecare antrenament ma simteam mai usoara, mai flexibila cu o stare de buna dispozitie semnificativ crescuta. Pe parcursul zilelor dintre antrenamente eram mai constienta de corpul meu de relatia mea cu el și in functie de centri care se lucrau. Am observat ca imi este mai usor sa stau cu coloana dreapta si sa fiu atenta la mine. Desi doar uneori am mai practicat exercitiile starea de vitalitate a crescut și de constienta. Am descoperit lucruri interesante despre mine și despre corpul meu și unde aveam diverse blocaje in corp sau in mine ca intreg. Si ceea ce inca persista și ma bucura este ca dupa ultimul antrenament reusesc sa fiu concomitent constienta si de corpul meu și de spatiul din jur si uneori parca și percep linia fina de demarcatie.*

*Mulumesc cu recunostinta!*

Ramona Radu