Image not found or type unknown

Yoga, un estilo de vida

Vanesa Lorenzo

Una guía práctica, basada en el yoga, para conseguir el bienestar físico y emocional en 28 días.

«Hay cosas y decisiones vitales que, por todo lo positivo que aportan a la vida, compartirlas debería ser no solo un deseo, sino casi una obligación. Practicar yoga es una de ellas.
Aprender a estar presente en el aquí y el ahora, a conectar con la respiración y tomar conciencia del cuerpo es un privilegio que está al alcance de todos y que solo aporta cosas positivas.
El yoga te permitirá enfrentarte a retos físicos ejercitando posturas nuevas que te darán equilibrio mental y fuerza física y que sirven para el día a día en cualquiera de las otras facetas vitales.
Por ello, hemos elaborado este libro incorporando el conocimiento del maestro y la experiencia del practicante para ofrecer unos consejos y métodos prácticos para llevar una vida sana, al alcance de todos.»
Vanesa Lorenzo

Fecha de publicación:
22/11/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Vanesa Lorenzo

Nacida en Barcelona, Vanesa Lorenzo empezó su carrera en el mundo de la publicidad y el cine a los once años y dio el salto a la escena de la moda internacional a los dieciocho. Desde entonces ha sido una de las modelos más reconocidas a escala global, ha trabajado con algunos de los fotógrafos más prestigiosos y ha acaparado las portadas de las revistas más importantes del mundo.

Durante más de veinte años ha compaginado su trabajo como modelo con la práctica del yoga, experiencia que plasmó en su primer libro, *Yoga, un estilo de vida* (Planeta). Desde que es madre, Vanesa se ha volcado en cuerpo y alma con la educación de sus dos hijas. Juntas practican yoga para niños y se apoyan diariamente en la disciplina positiva.