Image not found or type unknown

# Crecer juntos

## Vanesa Lorenzo

Vanesa cuenta desde su experiencia los beneficios del yoga y la disciplina positiva para unos hijos felices y tranquilos.

El yoga y la disciplina positiva tienen un gran potencial en la educación de los niños. Nos ofrecen herramientas para afrontar el día a día y relacionarnos con nuestros hijos desde el respeto, el sentido común y el amor. Con el tiempo contribuyen a que nuestros hijos crezcan más conscientes, tranquilos y seguros de sí mismos y aprendan a gestionar mejor emociones como la rabia, la frustración, la ansiedad o la impaciencia.

De la mano de voces expertas en yoga para niños y disciplina positiva, Vanesa Lorenzo nos cuenta cómo estas dos filosofías le ayudan en la educación de sus hijas y comparte las prácticas y los ejercicios a los que recurre para transmitirles valores como la serenidad, la empatía, la compasión y el equilibrio físico y mental.

La clave, asegura, es estar dispuestos, como padres y madres, a desaprender mucho de lo que sabemos y emprender, junto con nuestros hijos, un camino de aprendizaje constante.

**Vanesa cuenta desde su experiencia los beneficios del yoga y la disciplina positiva para unos hijos felices y tranquilos.**

**Fecha de publicación:**
27/10/2020

**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.