



Ser

Verónica Blume

Un viaje en siete etapas a través del yoga y la meditación.

Este libro no es una lección de sabiduría sino un ejercicio para compartir. Estoy aquí para abrir una puerta, para prender una luz que te inspire a diseñar tu propia práctica espiritual. En estas páginas comparto mi viaje personal a través del yoga y la meditación, un vehículo hacia una manera diferente de conocernos, hacia un entendimiento profundo que refleja nuestra realidad más vulnerable, nuestro auténtico Ser.

A veces, *ser* es difícil, casi imposible. Pero conectar con la otra cara de ese vértigo, con la libertad infinita que empieza por el amor propio, es la mejor manera de soltar capas para encontrarnos con nosotros mismos. Emprendamos este viaje de regreso hacia la energía interna que nos guía y nos devuelve a la armonía, y aprendamos a disfrutar del camino con una mirada nueva.

Me he permitido crear algo que no es perfecto, pero sí real. Estas páginas se impregnan de las emociones que puedo reconocer en mí para que el lenguaje que fluye desde mi verdad pueda resonar con la tuya.

Fecha de publicación:
24/03/2021

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Verónica Blume

Veronica Blume se encontró con el yoga y la meditación en un momento clave de su vida. Aterrizada en el mundo de la moda cuando aún era adolescente, enseguida se convirtió en una de las *tops* mundiales de los noventa y desfiló en España, en Nueva York y en París, además de trabajar con los grandes fotógrafos del momento. Sus valores y su decidida personalidad le permitieron aprender y crecer profesionalmente como modelo internacional manteniendo raíces firmes en su familia, sus amigos y su ciudad, Barcelona.

Con el embarazo de su hijo Liam, experimentó un cambio vital en el que descubrió **una nueva conexión con el cuerpo y el alma a través del yoga y la meditación**. Desde entonces ha incorporado la práctica a su vida diaria y, como maestra de yoga, dedica su tiempo a compartir su pasión. En 2015 creó The Garage, el estudio de yoga que se convirtió en todo un oasis urbano en Barcelona, y que dirigió hasta su cierre en 2020. Conduce además el podcast *El camino de vuelta*, donde habla de todo lo que le ha enseñado dejar caer las máscaras y a conectar con la presencia, la sinceridad y la calma.