

Yoga para cambiar tu vida

Pati Galatas

Descubre tu fuerza y transforma tu interior a través del yoga

En *Yoga para cambiar tu vida* Pati Galatas comparte su viaje de crecimiento personal a través de la dedicación a esta disciplina milenaria. Tras varios años aprendiendo yoga, la pérdida repentina de su marido empuja a Pati a buscar otro sentido a su vida. A partir de entonces la práctica de yoga se convierte en su refugio, pero también en una fuente de fuerza y en un revulsivo hacia el cambio.

Además de su historia personal, y de las herramientas de vida que fueron clave en su proceso de transformación, aquí encontramos volcada toda la experiencia de la autora como alumna y profesora, lo que permite a cualquier persona practicar yoga al nivel deseado gracias a posturas y secuencias claras y detalladas. Cada *asana* (postura) se acompaña de las reflexiones de Pati y de unos poderosos aprendizajes que ponen de manifiesto la esencia del yoga: unión indisoluble entre cuerpo, mente y espíritu del ser humano.

Fecha de publicación:
10/05/2023

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Pati Galatas

Licenciada en Business Administration en Londres, inicia su carrera profesional en las áreas de comunicación y marketing trabajando para varias compañías. Más tarde decide dar el salto a la moda, una de sus pasiones, como empresaria, creando las tiendas A Quemarropa.

Desde muy joven ha sido una buscadora, por eso cree que el yoga la encontró. Cursa su primera formación como profesora hace más de diez años, ya que su práctica de yoga se ha convertido en una poderosa fuerza que la enraíza y la ayuda a lidiar con el estrés de llevar su propia empresa. En plena formación se da cuenta de que ha encontrado la herramienta más valiosa que puede utilizar en el día a día.

En 2011, lo deja todo y se va de España para viajar por el mundo en busca de un nuevo rumbo vital. Durante siete años se establece a caballo entre Los Ángeles y México dónde aprende de diferentes maestros y se forma en varias disciplinas de yoga y artes marciales. Durante esa época se dedica a tiempo completo al estudio, a la práctica y a la enseñanza. Cuando regresa a Madrid, sigue enseñando y comparte sus aprendizajes en su cuenta de Instagram @patigalatas, lo que la lleva a colaborar con la revista *Telva,* donde escribe en su columna mensual «Escuela de vida» y divulga la práctica del yoga a través de clases grabadas.