

Mercedes de la Rosa



El camino para salir del ruido mental

🔊 Con meditaciones guiadas por la autora



Comprende, confía, vive

Mercedes de la Rosa

Aprende a reducir el control, gestionar la incertidumbre y vivir mejor.

Aprende a reducir el control, gestionar la incertidumbre y vivir mejor.

Comprende, confía, vive es una invitación a regresar a casa: a ese lugar dentro de nosotros donde habitan la calma, el amor y la sabiduría.

A través de su propia experiencia y tras años acompañando a miles de personas en la **práctica del yoga**, **Mercedes de la Rosa** comparte **reflexiones y meditaciones guiadas** que nos ayudan a soltar el control, escuchar al cuerpo y abrazar la vida. Nos recuerda que, desde el nacimiento, somos seres plenos, libres y completos.

Este libro nos abre la puerta a comprender que cada crisis puede ser una oportunidad; que el dolor también enseña, y que, **cuando aprendemos a confiar, la vida siempre juega a nuestro favor.**

Fecha de publicación:

04/03/2026

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Mercedes de la Rosa

Mercedes de la Rosa, todo un referente del yoga y la meditación en España, cuenta con más de veinte años de experiencia en este campo. Se licenció en Periodismo y Relaciones Internacionales y ha colaborado con *El País*, *La Vanguardia* y otros medios españoles realizando reportajes. En 2005, dio un giro a su vida y fundó el Zentro Urban Yoga (ZUY), una plataforma física y virtual en la que se imparten clases de yoga, meditación y otras prácticas para reconectar y fomentar el bienestar.

@merdelarosa_yoga
@zentrourbanyoga