



## El viaje del yoga

**Narén Herrero**

Un libro visual e inspirador que recorre el alma del yoga desde sus raíces hasta el mundo contemporáneo

“El viaje del yoga” propone un recorrido fascinante por la historia, la filosofía y la expansión global de esta práctica milenaria. Desde sus orígenes en la India hasta su adopción en Occidente, este libro invita a descubrir el yoga no solo como ejercicio físico, sino como camino espiritual, cultural y de transformación personal. A través de textos accesibles y una cuidada selección de imágenes, se exploran los conceptos clave del pensamiento yóguico, las distintas escuelas y estilos, los maestros más influyentes y su impacto en el arte, la medicina, la sociedad y el bienestar moderno.

Con una estructura clara y un diseño muy visual, esta obra es ideal tanto para practicantes de yoga como para quienes sienten curiosidad por conocer su trasfondo cultural y filosófico. Un libro para mirar, leer y reflexionar. Una guía para viajar hacia dentro.

**Fecha de publicación:**  
27/05/2026

**Sello Editorial:**  
GeoPlaneta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 619 212 722

**Email:** lescudero@planeta.es



### Narén Herrero

Nació en 1979 en Argentina en una familia que practicaba yoga y los principios espirituales del hinduismo. Después de licenciarse en periodismo vivió en diferentes países hasta asentarse en Barcelona, donde se convirtió en periodista y escritor especializado en yoga y filosofía de la India. Naren es el creador de la web [www.hijodevecino.net](http://www.hijodevecino.net), activa desde 2008, que se ha convertido en una referencia para muchos lectores hispanos. También es cocreador de la escuela online de filosofía y yoga [www.satsangacampus.com](http://www.satsangacampus.com). Es formador de profesores de yoga y dicta cursos de historia, filosofía y mitología del Yoga en España, México, Londres e Italia combinando su respeto por la antigua tradición con la necesidad de actualizar las enseñanzas para un público occidental moderno. También es profesor de hatha yoga. Vive en Barcelona, donde está casado y tiene dos hijas. Previamente ha publicado *Diario de viaje espiritual de un hijo de vecino*, *Kumbha Mela* e *Hinduismo para la vida moderna*.