

# YOGA

## PARA UNA VIDA FELIZ

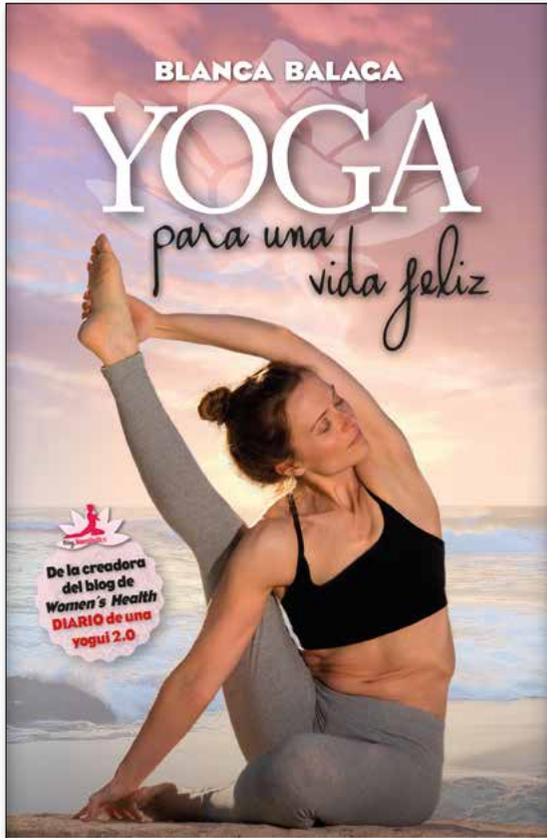
Este no es un libro de yoga al uso. En él, Blanca Balaga, de *Diario de una yogui 2.0*, en la web de *Women's Health* nos cuenta su experiencia íntima así como la influencia que el yoga ha supuesto en todos los aspectos de su vida; un auténtico camino de autorrealización. Una revolución en cuanto a la forma de ver y entender la existencia que puede conducir al lector a cambiar su día a día siguiendo las asanas, posturas y respiraciones de esta gurú del yoga que cuenta con miles de seguidores fieles en todas sus redes sociales.

Un libro inspiración que te hace aceptar el presente y crear un futuro más consciente



De la creadora del blog de *Women's health* **DIARIO de una yogui 2.0**





# YOGA *para una vida feliz*

Por @blanca\_bz de *diario de una yogui 2.0*

*¡No te quedes sentado esperando a que ocurra el milagro!  
El yoga es el camino y no la meta.*

*@Blanca\_bz, creadora de Diario de una yogui 2.0, te propone un viaje a través de su propia experiencia para que introduzcas el yoga en tu día a día; conozcas mejor tu cuerpo y tu mente a través de asanas (posturas de yoga) y pranayamas (ejercicios de respiración) y experimentes por ti mismo la realidad de saber quién y cómo eres. Un libro que te acerca a la vida natural, te pone en contacto con tus emociones, te invita a parar y a asumir con calma los problemas. Unas páginas inspiradoras que te hacen aceptar el presente como forma de crear tu nuevo futuro.*

*Hoy puede ser el día perfecto para dar un giro a tu vida y demostrarte que los límites se encuentran en la mente. Tu cambio comienza ahora, si aceptas la senda del yoga.*

*Deja tus excusas a un lado y borra ese letrero que llevas en la frente con la frase: «no puedo». Ten claro lo que quieres conseguir, analiza cada paso, prioriza tus necesidades y empieza a caminar... En yoga se dice que cada uno vivimos nuestro propio camino y que hay que disfrutar de todo el recorrido, ya que el trayecto es la verdadera enseñanza.*

- ✓ **Conoce tu cuerpo y sus sensaciones #sinfiltros.**
- ✓ **Pon a prueba la resistencia de tu cuerpo.**
- ✓ **Ten la mente abierta. Observa.**
- ✓ **Libera tensiones.**
- ✓ **Cree en ti mismo y en las acciones que has decidido llevar a cabo en tu vida.**
- ✓ **Deja que la energía fluya.**
- ✓ **Busca el equilibrio. Trabaja la concentración.**



## Blanca Balaga (@blanca\_bz)



Mi nombre es Blanca Balaga. Nací en Zaragoza aunque siempre he vivido en Borja. Soy yogui autodidacta. En 2006 fui madre y, hasta la fecha, se ha convertido en mi mayor y mejor trabajo.

Desde 2013 comencé a compartir mis prácticas caseras de yoga en diferentes redes sociales, lo que para mí ha sido un cambio de estilo de vida radical hacia una existencia mucho más saludable. Desde finales de ese año comparto desde el blog *-Diario de una yogui 2.0*, en la web de *Women's Health* un contenido que cuenta con miles de seguidores.

Salud y bienestar

• YOGA •  
para una vida feliz

Editorial  
Arcopress



Editorial  
ARCOPRESS

[www.arcopress.com](http://www.arcopress.com)

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

[jarevalo@editorialalmuzara.com](mailto:jarevalo@editorialalmuzara.com)

**YOGA para una vida feliz**

IBIC: VXA

ISBN: 978-84-16002-68-9

Rústica • 14,5 x 22 cm

192 páginas, ilustrado, dos tintas

PVP: 17,90€

