

image not found or type unknown



# ¿Yoga o clonazepam? Botiquín de emergencia emocional

**Fecha de publicación:**

02/05/2019

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:**

gjmogollon@eplaneta.com.pe

**Jessica Vega Puch**

Este libro busca acompañarte en tu proceso de superación y sanación.

¿Quieres hacer cambios, pero no tienes suficiente fuerza de voluntad? ¿Te cuesta dejar de pensar en tus propios defectos y errores? ¿Quieres entender qué está pasando en tu cerebro cuando te sientes desmotivado, estresado o ansioso? ¿Sientes que no tienes energía para seguir adelante y superar los obstáculos que te pone la vida? ¿Tienes problemas para dormir, dolores musculares o algún desequilibrio intestinal? Entonces, este libro es para ti.

Después del éxito de su primer libro, ¿Yoga o Clonazepam?, Jessica Vega ha creado una guía que enseña los cambios de estilo de vida que ella hizo para transformar su mente en su aliada, en vez de su enemiga. Ofrece claves para entender el lado positivo de las emociones negativas. Enseña atajos para salir del hoyo y la ojera, transformar la ira y la desesperanza; y nos explica qué hacer con los pensamientos para lograr dejarlos ir. Es momento de empezar a rescatarte a ti misma y a darte cuenta de que todo lo que sientes es parte de un proceso de evolución.

image not found or type unknown



## Jessica Vega Puch

Jessica Vega Puch nació en Lima en 1988.

En el 2014 terminó la carrera de Ciencias y Artes de la Comunicación con una especialidad en Comunicación para el Desarrollo mientras realizaba sus estudios de Yoga y Meditación en un profesorado en Buenos Aires. Luego continuó estudiando dos profesorados de Yoga y Meditación en Lima y Tailandia.

En ese mismo año abrió el blog ¿Yoga o Clonazepam?, el cual se convertiría en libro en octubre del 2016 y sería uno de los cinco libros más vendidos en el Perú durante los dos primeros años desde su publicación.

Entre 2017 y 2018 cursó estudios en Health Coaching, Medicina Mente-Cuerpo y Psiconeuroendocrinoinmunología.

Actualmente se dedica a dictar cursos de mindfulness, yoga y meditación. Además, organiza retiros de meditación y detox en todo el Perú. Sigue y seguirá escribiendo en el blog ¿Yoga o Clonazepam?, el cual ya cuenta con más de 100 mil seguidores sumados en Facebook e Instagram.