



Agenda 2021. 365 días

Jessica Vega Puch

Son las pequeñas acciones diarias las que pueden cambiar absolutamente todo en tu vida.

Esta agenda se enfoca en la intención, planificación y acción como la mezcla perfecta para lograr todo lo que te propones en cada aspecto de tu vida. Ya sea generando hábitos que te hagan sentir mejor, agradeciendo todos los días, dividiendo grandes proyectos en pequeñas tareas para asegurarte de lograrlos o bloquear momentos en tu agenda solo para ti. Te demostramos que es posible entrenar nuestra mente para enfocarnos en lo positivo, en nuestros sueños y en diseñar la vida que queramos.

Fecha de publicación:
07/09/2020

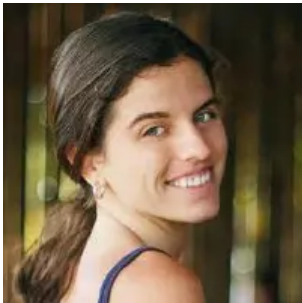
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



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.