

# ¿YOGA CLONAZEPAM?



**Fecha de publicación:**  
02/10/2021

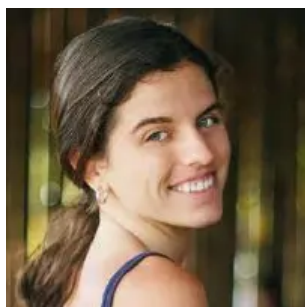
**Sello Editorial:**  
Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Gabriela Mogollón

**Teléfono:** +51 991 867 325

**Email:** gjmogollon@eplaneta.com.pe



## ¿Yoga o clonazepam?

**Jessica Vega Puch**

¿Sientes la urgencia de calmar tu mente? ¿No sabes cómo dejar de pensar en el pasado, en el futuro? ¿Vives cansada o adolorida? ¿Te cuesta mucho aceptarte y quererte?

Hace muchos años, cuando Jessica Vega Puch no podía calmar su mente, cuando el pasado dominaba su presente, cuando el cansancio y el dolor eran parte de su vida, cuando aceptarse y quererse eran cosas impensables, hubiera valorado enormemente contar con un libro como ¿Yoga o clonazepam?

En esos tiempos, ella no encontraba su lugar en el mundo, estaba deprimida, ansiosa y atrapada en pensamientos dolorosos. Tocar fondo le generó la necesidad de salir en búsqueda de una solución o, más bien, de su propia salvación. Esa búsqueda la llevó por muchos sitios en los que encontró diferentes herramientas que la ayudaron a sentirse mejor, hasta que descubrió, por fin, el estilo de vida que la llevaría a ser feliz: la meditación y el yoga.

¿Yoga o clonazepam? es un testimonio real y honesto contado por alguien que supo hacer de los momentos más difíciles un arma para ser más fuerte. Este libro es una guía para encontrar la paz, para aprender a calmar la mente, para saber que la ansiedad se puede dominar y, definitivamente, para tener la certeza de que cada uno es dueño de sus emociones. Cálida y desenfadada, y con el saber que solo surge de lo vivido, Jessica nos comparte el aprendizaje de poder salir del corazón de las tinieblas a la luz que la vida es capaz de ofrecernos.

## 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 profesados 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.