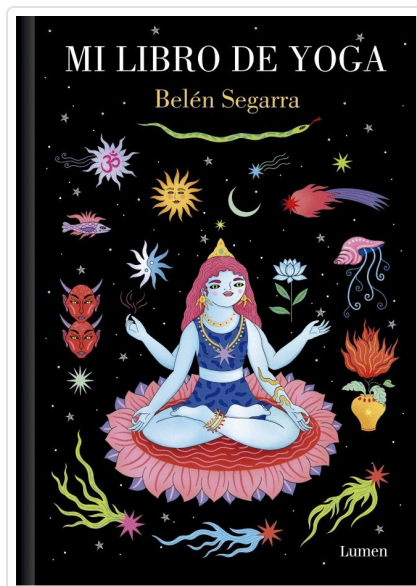


MI LIBRO DE YOGA



SEGARRA, BELEN

SINOPSIS

APRENDER A HABITAR EL CUERPO PARA VOLVER A HABITAR TU VIDA. El debut íntimo y emocional de una ilustradora que aprende a sostenerse —y a salvarse— sobre una esterilla. «Belén Segarra es frescura, es dinamismo, es crítica; todo ello, cargado de una gran dosis de surrealismo». David Alarcón, Vein Belén está cansada de sentirse al borde del precipicio, de tener que lidiar con una tristeza que no sabe definir y de convivir con un «demonio interior» que le oprime el pecho. Cuando un terrible ataque de pánico la obliga a detenerse y acaba, casi por accidente, en una clase de yoga, lo último que espera encontrar allí es un camino para reconstruirse. Entre respiraciones torpes, equilibrios imposibles y un puñado de compañeros peculiares y entrañables —su inseparable amigo Sergio; Rosario, una alumna octogenaria que ejecuta las asanas con una gracia inesperada, o Carlota, una mística tan intensa como fascinante—, Belén descubre que el yoga no es solo una práctica física, sino un modo de estar en el mundo y de sostenerse cuando todo se tambalea. Con humor, ternura y una extraordinaria sensibilidad visual, Mi libro de yoga es un relato luminoso, a medio camino entre la novela gráfica, el diario íntimo y la guía ilustrada, sobre la posibilidad de renacer desde el lugar más pequeño e inesperado: una esterilla. La crítica ha dicho: «Esta ilustradora valenciana lleva años esbozando la fuerza femenina y la naturaleza más salvaje con trazos delicados y pigmentos ácidos. Un universo surrealista e ingenuo (tan solo en apariencia) en el que los animales conviven en armonía, los elementos esotéricos lo inundan todo y sus mujeres nos miran fijamente mientras se toman el derecho a ausentarse. [...] Su imaginario se rige por el misticismo y evade las normas de la lógica: los límites entre lo humano y lo animal se fusionan, las ramas brotan en lugares inesperados, los elementos se retuercen entre sí e incluso las figuras que evocan la muerte cobran vida a todo color». SModa «Animales con tintes fantásticos, personajes bañados en vivos colores...



Editorial	LUMEN
Materia	[XQA] NOVELA GRÁFICA, CÓMICS O MANGA: MEMORIAS, HISTORIAS REALES Y NO FICCIÓN
EAN	9788426433381
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa blanda
Páginas	216
Tamaño	170x240x0 mm.
Peso	4
Precio (Imp. inc.)	23,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/09/2026