



Fecha de publicación:
01/11/2022

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar

Bici Zen (NE)

Juan Carlos Kreimer

Andar en bici es experimentar un tipo de vivencia cercana a la meditación. Nueva edición 10 años

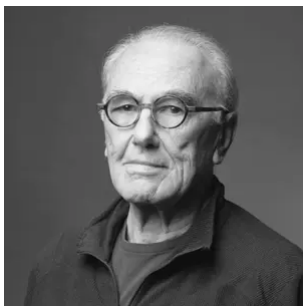
Bici Zen
Juan Carlos Kreimer

- * Encontrar el ritmo de la respiración
- * Hacer sin hacer Solo lo imprescindible
- * Permitir que ocurra
- * Mantener la presencia mental
- * Facilitar el flujo de energía
- * Simplemente andar

Detrás del auge del ciclismo urbano, determinado por la necesidad de una movilidad sustentable y alternativa frente a los medios tradicionales de transporte, subyace un acto más primordial y no menos urgente: experimentar y gozar de un tipo de vivencia cercana a la meditación. En ese sentido, el zen parece haber sido especialmente diseñado para que el ciclista comprenda lo que ocurre en su cuerpo, en su mente y en ese ámbito de sí mismo donde no llegan las palabras. Entonces, algo tan sencillo como pedalear se vuelve otro viaje, una auténtica práctica de reencuentro con una naturaleza más íntima. Bici zen: un libro vital, sensible, y a la vez un manual que incluye ejercicios e instrucciones de uso para andar, pero también para dejarse llevar.

"Kreimer pone en palabras lo que siento: la bici -más que un esparcimiento y locomoción- es una extensión de mis vivencias y emociones."
ALFREDO ROSSO, periodista de rock, ciclista.

"Bici zen propone una práctica simple, armónica, responsable, plena. Revaloriza del andar como vía de conexión con el Todo. ¿Qué más zen?"
EDGARDO WERBIN, médico, practicante zen.



Juan Carlos Kreimer

Juan Carlos Kreimer vive en Buenos Aires. Escribe ficción, ensayo, crónica e intergéneros. En 2015, Planeta reeditó un clásico de los años setenta: *Punk, la muerte joven*, y en 2022, *Bici Zen. Ciclis-mo urbano como camino*. Seix Barral publicó en 2023 *Búzios era un hospital de tránsito*, que incluye la novela breve *De ninguna parte*. Entre sus últimos títulos, se cuentan además *Prosa canibal* (2018), *El artista como buscador espiritual* (2022) y *Para qué pasamos por la Tierra* (2025). Sus libros han sido traducidos al inglés, francés, italiano y varios idiomas más.

Fundó la revista *Uno Mismo* y dirigió la serie *Para Principianes*. También coordina encuentros de ex-pansión de la conciencia (Programa Viajes al Ser).