



Soc com el mar

Vilma Montoliu Esteban

Fecha de publicació:
19/02/2025

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

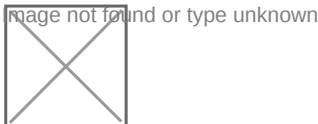
Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicació AIG: Marta Oliva i
Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com



Ajuda els teus fills a gestionar les emocions i alhora passa amb ells una estona de connexió profunda. Un aprenentatge per a tota la vida.

Ajuda els teus fills a gestionar les emocions i alhora passa amb ells una estona de connexió profunda. Un aprenentatge per a tota la vida.

Descobreix com acompanyar els nens en el mar de les seves emocions.

En un món on les emocions poden ser tan canviants com les ones, *Soc com el mar* es converteix en una brúixola essencial per a pares, professors i cuidadors. La Vilma Montoliu, una de les veus joves més prometedores en l'àmbit del benestar emocional, ofereix en aquest llibre eines senzilles i meditacions adaptades perquè els nens aprenguin a identificar, acceptar i viure tot tipus d'emocions, com la tristesa, la por, l'alegria o la ràbia.

Des de la seva experiència personal, la Vilma convida les famílies a descobrir la meditació com una eina per enfortir els llaços afectius i cultivar una comunicació emocional més autèntica. Aquest llibre transforma l'acte de meditar en un moment compartit d'amor i aprenentatge, en què cada pràctica esdevé una oportunitat per comprendre millor els més petits.

Amb meditacions breus, fàcils d'integrar en la rutina diària, i activitats dissenyades per a nens de totes les edats, *Soc com el mar* és una font d'inspiració per a aquells que desitgen criar amb empatia, respecte i calma.

Fes de cada dia una oportunitat per connectar amb els teus fills i ensenya'ls a navegar per les seves emocions amb serenitat i confiança.

Vilma Montoliu Esteban

Vilma Montoliu va néixer el 1997 a Barcelona. Als divuit anys es va diplomar en Naturopatia Holística i va començar a estudiar Història de l'Art. Els quatre anys de carrera van representar un enorme punt d'inflexió a la seva vida, tant en l'aspecte personal com en el laboral. Durant els seus estudis d'Història de l'Art va continuar formant-se en tècniques de meditació i de gestió emocional. Més endavant es va diplomar com a *coach* especialitzada en Respiració Conscient i Gestió de les Emocions. La possibilitat de provar i equivocar-se moltes vegades la va portar a descobrir les seves passions: el benestar integral, el creixement i el coneixement personal, la comunicació i l'art en tots els seus vessants. El seu objectiu és apropar la gent a la meditació i al benestar emocional des d'una òptica amable i amorosa. És autora dels llibres *Meditar dona vida* i *Ets llum*.

Web: www.vilmamontoliu.com

Instagram: [@vilmamontoliu13](https://www.instagram.com/vilmamontoliu13)

YouTube: [@VilmaMontoliu](https://www.youtube.com/VilmaMontoliu)