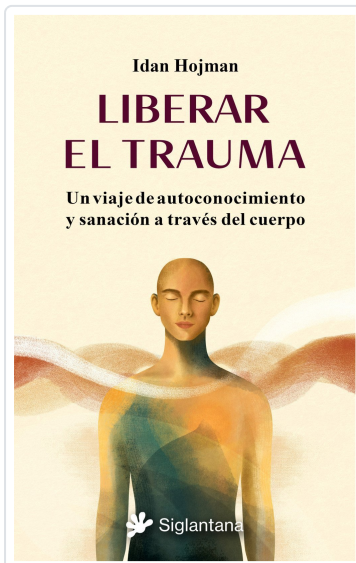


UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO Y SANACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO



HOJMAN, IDAN

SINOPSIS

¿Quién no ha vivido una experiencia dolorosa que le ha dejado una huella profunda?

El trauma no siempre nace de hechos extremos. A veces se origina en experiencias aparentemente menores: una herida emocional, una pérdida, una vivencia de abandono o un miedo sostenido. No es tanto lo que ocurrió, sino cómo nuestro sistema aprendió a protegerse, creando una coraza que quedó grabada en el cuerpo y que está en la base de gran parte de nuestro sufrimiento y desorden interno.

Este libro es una invitación a reconectar con la sabiduría natural del cuerpo y a comprender el trauma no solo como una herida, sino como un proceso evolutivo y transformador. Desde una mirada que integra psicología, espiritualidad y experiencia somática, Idan Hojman guía al lector por un recorrido inspirado en el Viaje del Héroe: de la sombra a la integración y la expansión de la consciencia.

A través de herramientas prácticas, reflexiones y ejercicios, propone un proceso de sanación que va más allá de la comprensión mental y acontece en el cuerpo, donde se transforman nuestras memorias más profundas.

«Cuando trabajamos nuestras heridas y las abrazamos con consciencia, se convierten en una fuente de inspiración, resiliencia y profundidad humana.»...



Editorial SIGLANTANA

Materia AFIRMACION
PERSONAL,
MOTIVACION Y
AUTOESTIMA

Colección SIGLANTANA

EAN 9788410179929

Status Disponible

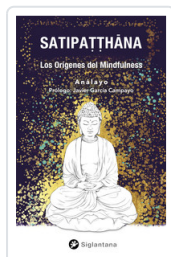
Páginas 214

Tamaño 240x150x1 mm.

Precio (Imp.
inc.) 18,32€

Fecha de
lanzamiento 22/02/2026

Títulos relacionados



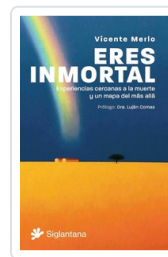
SATIPATTHANA.
LOS ORIGENES
DEL
MINDFULNESS
BHIKKHU, ANALAYO



SEIS SONIDOS
ANTIGUOS.
CLÁSICOS DEL
QIGONG
LEI, SUN



EQUILIBRIO
EMOCIONAL. LA
PAZ DE LA MENTE
CALLE, RAMIRO



ERES INMORTAL.
EXPERIENCIAS
CERCANAS A LA
MUERTE Y UN
MAPA
MERLO, VICENTE