

Inês Castel-Branco

# Respira

«Mamá, ¡hoy no puedo dormir! Estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar, de pensar y pensar...» «¿Quieres que te enseñe a respirar?»

Este libro presenta una recopilación de ejercicios ilustrados que permite a los más pequeños tomar consciencia de su respiración mediante visualizaciones y posturas de yoga, el taichí o el chikung.

Una nueva edición del *best-seller* de Fragmenta, ahora con el sello de AKIARA books.

Con más de 12.000 ejemplares vendidos (entre el catalán, el castellano y el portugués), se publicó por primera vez en Fragmenta Editorial en octubre de 2015, y desde ese momento se hicieron dos reimpresiones en catalán y tres en castellano.

Se han cedido los derechos del *Respira* a Italia (Il Castello), Polonia (Nasza Księgarnia), Francia (Rue du Monde) y los Estados Unidos (American Psychological Association).

No se trata de un manual, sino de un diálogo entre un niño y su madre a la hora de acostarse. Pero en esta conversación se recogen ejercicios de interiorización y respiración consciente que se están haciendo ya en muchas escuelas y centros de yoga: se invita a los niños a respirar como las olas del mar, los árboles, los búhos, los gatos, las campanas... La "Guía de lectura", en el final del libro, explica qué se trabaja con cada ejercicio, de dónde proviene y cómo debe realizarse correctamente.

A lo largo de casi tres años de existencia, el *Respira* ha ayudado a muchos niños y niñas a vivir más tranquilos y felices, y también a muchos padres y madres, mestres, educadores y terapeutas a conectar con ellos. ¡Y lo desea seguir haciendo!

## Inês Castel-Branco

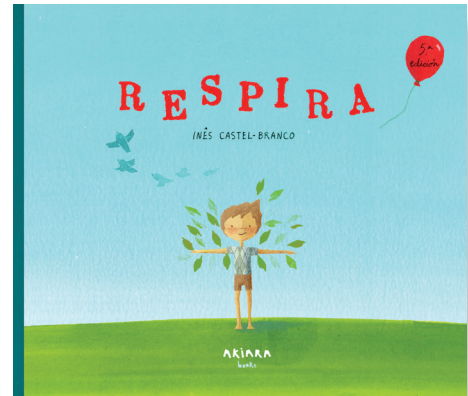
Nací en Lisboa en 1977 y viví hasta los dieciocho años en una pequeña ciudad del interior de Portugal que se llama casi como yo: Castelo Branco. Tocaba el piano y pasaba las vacaciones en casa de mis abuelos, en Aveiro, dibujando y explorando distintas técnicas de pintura. Y también haciendo fotografías, con la vieja Canon de mi padre. A los dieciocho años me fui a estudiar arquitectura a Oporto. Después, la curiosidad me llevó a hacer un Erasmus en Barcelona. Iba a estar solo un año, pero la ciudad me gustó tanto que acabé quedándome y haciendo un máster en arquitectura efímera y un doctorado sobre los espacios del teatro en los años sesenta.

En 2007 me convertí en editora y los últimos diez años me he dedicado a la maquetación y el diseño de todos los libros de Fragmenta, además de dirigir la colección infantil Pequeño Fragmenta desde 2015, que tiene continuidad en AKIARA books.

Mis hijos me contaban a menudo cómo habían empezado el día en la escuela con unos instantes de interiorización, y yo también compartía con ellos lo que había aprendido haciendo yoga o meditación. Una mañana, mientras desayunaba, «vi» el libro que tenéis en vuestras manos y sentí ganas de retomar los pinceles y pintar.

Una nueva edición del *best-seller* de Fragmenta, ahora con el sello de AKIARA books

Cedidos los derechos a Italia, Polonia, Francia y EUA



Formato: 28 x 24 cm

Páginas: 40

Encuadernación: cartóné | 460 g | 10 mm lomo

ISBN: 978-84-17440-13-8

Colección: Akialbum, 5

Primera edición en Fragmenta Editorial: octubre de 2015 (con tres reimpresiones en 2016-2017)

Segunda edición (AKIARA): septiembre de 2018

Edad recomendada: + 3 años

PVP: 13,90 € (13,37 € + IVA)

Materias:

YBC Álbumes ilustrados

VXA Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica

JMC Psicología infantil y evolutiva / del desarrollo

[www.akiarabooks.com](http://www.akiarabooks.com)

ISBN 978-84-17440-13-8



9 788417 440138

