

Inês Castel-Branco

Respira

«Mare, avui no puc dormir! Estic nerviós i el meu cap no para de pensar, pensar i pensar...»
«Vols que t'ensenyi a respirar?»

Aquest llibre presenta un recull d'exercicis il·lustrats que permet als més petits prendre consciència de la seva respiració per mitjà de visualitzacions i postures del ioga, del taitxí o del txi-kung.

Una nova edició del *best-seller* de Fragmenta, ara sota el segell d'AKIARA books.

Amb més de 12.000 exemplars venuts (entre el català, el castellà i el portuguès), es va publicar per primera vegada a Fragmenta Editorial a l'octubre del 2015, i des d'aleshores se n'han fet dues reimpressions en català i tres en castellà.

S'han cedit els drets del *Respira* a Itàlia (Il Castello), Polònia (Nasza Księgarnia), França (Rue du Monde) i els Estats Units (American Psychological Association).

No es tracta d'un manual, sinó d'un diàleg entre un nen i la seva mare a l'hora d'anar a dormir. Però en aquesta conversa es recullen exercicis d'interiorització i respiració conscient que s'estan fent ja a moltes escoles i centres de ioga: es convida els nens a respirar com les ones del mar, els arbres, els mussols, els gats, les campanes... La "Guia de lectura", al final del llibre, explica què es treballa amb cada exercici, d'on prové i com s'ha de realitzar correctament.

Al llarg d'aquests gairebé tres anys d'existència, el *Respira* ha ajudat a molts nens i nenes a viure més tranquils i feliços, i també a molts pares i mares, mestres, educadors i terapeutes a connectar amb ells. I ho vol seguir fent!

Inês Castel-Branco

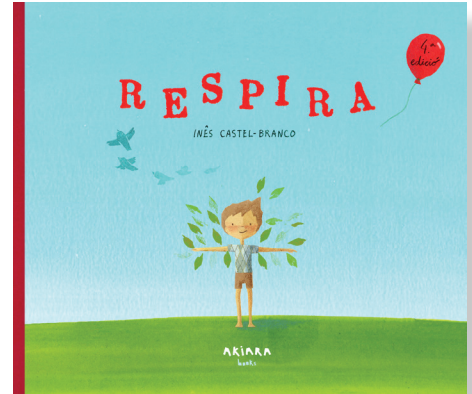
Vaig néixer a Lisboa el 1977 i vaig viure fins als divuit anys en una petita ciutat de l'interior de Portugal que es diu gairebé com jo: Castelo Branco. Tocava el piano i passava les vacances a casa dels meus avis, a Aveiro, dibuixant i explorant diferents tècniques de pintura. I també fent fotografies, amb la Canon antiga del meu pare. Als divuit anys vaig anar a estudiar arquitectura a Porto. Després, la curiositat em va portar a fer un Erasmus a Barcelona. M'hi havia d'estar un any, però la ciutat em va agradar tant que vaig acabar fent-hi un màster en arquitectura efímera i el doctorat sobre els espais del teatre als anys seixanta.

L'any 2007 em vaig convertir en editora i durant deu anys em vaig dedicar a la maquetació i disseny de tots els llibres de Fragmenta, a més de dirigir la col·lecció infantil Petit Fragmenta des del 2015, que ara té continuïtat a AKIARA books.

Els meus fills m'explicaven sovint com havien començat el dia a l'escola amb una estona d'interiorització, i jo també compartia amb ells el que havia après fent ioga o meditació. Un matí, mentre esmorzava, vaig «veure» el llibre que teniu a les mans i vaig tenir ganes de recuperar els pinzells i pintar.

Una nova edició del *best-seller* de Fragmenta, ara sota el segell d'AKIARA books

Drets cedits a Itàlia, Polònia, França i EUA



Format: 28 x 24 cm

Pàgines: 40

Enquadernació: cartoné | 460 g | 10 mm llong

ISBN: 978-84-17440-12-1

Col·lecció: Akialbum, 5

Primera edició a Fragmenta Editorial: octubre del 2015 (amb dues reimpressions al maig i al novembre del 2016)

Segona edició (AKIARA): setembre del 2018

Edat recomanada: + 3 anys

PVP: 13,90 € (13,37 € + IVA)

Matèries:

YBC Àlbums il·lustrats

VXA Ment, cos i esperit: pensament i pràctica

JMC Psicologia infantil i evolutiva / del desenvolupament

www.akiarabooks.com



9 7 8 8 4 1 7 4 4 0 1 2 1

