

# Ioga

Text de Míriam Raventós  
Il·lustracions de Maria Girón

**Collecció:** Petit Fragmenta, 9

**Enquadernació:** cartoné, 28 x 24 cm, 40 pàg.

**Primera edició:** octubre del 2016

**ISBN:** 978-84-15518-48-8

**PVP:** 13,90 € (13,37 € + IVA)

**Matèries:** YB: llibres il·lustrats, llibres d'activitats i material didàctic; HPDF: filosofia oriental i de l'Índia; VXA: ment, cos i esperit: pensament i pràctica

**Més informació:** [www.fragmenta.cat/ca/petit-fragmenta\\_429198/595827](http://www.fragmenta.cat/ca/petit-fragmenta_429198/595827)

**Coberta en alta resolució:** [www.fragmenta.cat/coberta-en-alta-resolucio\\_595818.jpg](http://www.fragmenta.cat/coberta-en-alta-resolucio_595818.jpg)

**Edat recomanada:** a partir dels 4 anys



## ARGUMENTS DE VENDA

- Un llibre introductori al ioga que el presenta d'una manera molt propera i entenedora.
- Parteix de la pregunta «¿Pots fer moltes coses alhora?», per anar conduint el lector a la constatació que fer una sola cosa és molt més difícil que fer-ne moltes simultàniament; i que la cosa més senzilla i natural que pot fer és respirar, prenent consciència de la respiració.
- Un continu viatge entre el present del lector i l'Índia de fa molts i molts anys, on va néixer el ioga.
- Les il·lustracions de Maria Girón (il·lustradora d'*Un lloc per a la Rula* i *Inseparables*) ajuden a crear els diferents ambients i exposen amb claredat totes les postures.
- La «Guia de lectura» constitueix un important complement pràctic per qui vulgui endinsar-se en la pràctica del ioga per mitjà d'unes postures fàcils i expressives.



### Míriam Raventós

Vaig néixer a Barcelona l'any 1964. Quan jo era petita la mare ja feia ioga, però a mi em semblava una mica estrany...

Vaig haver de créixer per acostar-me al ioga i, amb més de trenta anys, vaig començar la formació com a professora. Aquesta decisió va ser el principi d'un canvi molt gran. Des d'aleshores, el ioga m'acompanya sempre i m'ajuda a portar una vida senzilla i bonica. Li estic molt agraïda.

¿Però cal fer-se gran per descobrir el ioga? No, em sembla que no cal; per això he escrit aquest conte.

A la universitat vaig estudiar traducció i interpretació. Malgrat haver estudiat llengües, sóc una enamorada del silenci. En silenci em sento en comunió; mai no em sento sola ni aïllada.

Visc a Bellaterra amb els meus fills, que van i vénen, i dues gosses que cada dia em treuen a passejar pel bosc. A elles també els dono les gràcies! M'agrada molt la muntanya i la música. I treballa en coses diverses, algunes relacionades amb el ioga, com ara la direcció de Proyoga, la sala de ioga que la mare va fundar l'any 1985.

### Maria Girón

Vaig néixer a Barcelona l'any 1983 i vaig créixer a la Garrotxa, en una casa molt gran i molt vella envoltada d'arbres, l'escenari perfecte per inventar històries i aventures amb el meu germà.

La mare pintava quadres i feia escultures, i jo seia al seu costat i em quedava mirant com ho feia. Sovint posava també fil a l'agulla i dibuixava amb l'espontaneïtat que tenen els nens i que, a mesura que et fas gran, vas perdent. Van anar passant els anys i a poc a poc vaig anar deixant de jugar, d'imaginar i de dibuixar.

Fins que vaig matricular-me a la Facultat de Belles Arts de la Universitat de Barcelona. I allà vaig retrobar-me amb els pinzells, les pintures i la Maria més creativa. El quart curs vaig marxar a viure a Bolonya (Itàlia), on vaig descobrir el gravat. L'any següent el vaig passar a la Universitat de Sevilla. I després vaig tornar a Barcelona i vaig fer il·lustració a l'Escola Llotja.

Fa poc més d'un any que sóc mare. I aquest llibre l'he anat il·lustrant a estones curtes, aprofitant totes i cadascuna de les migdiades del meu fill.

