

Respira

Inês Castel-Branco

Coleção: Pequena Fragmenta, 2

Encadernação: capa dura, 28 x 24 cm

N.º de páginas: 40

Primeira edição: outubro de 2015

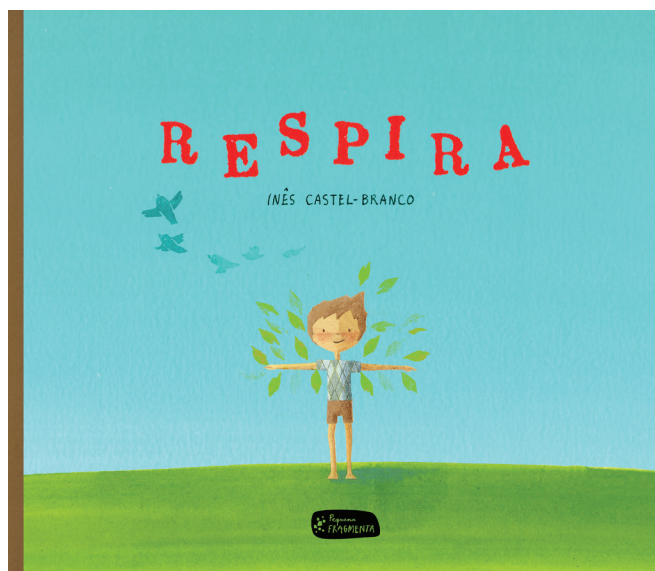
Tiragem: 600 exemplares

ISBN: 978-84-15518-26-6

PVP: 12,90 € (12,17 € + IVA)

Temas: YB: livros ilustrados, livros de atividades e material didático; YF: ficção e histórias reais infantis e juvenis; YFU: contos (infantil/juvenil)

Idade recomendada: a partir dos 4 anos



ARGUMENTOS DE VENDA

—Pela primeira vez, um livro que recolhe exercícios de interiorização e respiração consciente que se estão já a realizar em muitas escolas.

—Não se trata de um manual, mas sim de um diálogo entre um menino e a sua mãe na hora de dormir.

—No guia de leitura explica-se o que se trabalha em cada exercício, de onde vem (do ioga, do Tai Chi, do Chi Kung, da cinesiologia...) e como se realiza corretamente.

—Incentiva as crianças a respirar como se fossem uma onda do mar, uma árvore, um mocho, um gato, um sino..., por meio de poderosas metáforas cheias de cor.

— Mamã, hoje não consigo dormir!

— Porquê?

— Não sei... sinto-me nervoso e a minha cabeça não deixa de pensar, pensar e pensar...

— Queres que te ensine a respirar?

— R E S P I R A R ? Eu já sei respirar!

— Mas já paraste alguma vez a ver como o fazes? Por onde entra e sai o ar, se enches mais a barriga ou o peito, se o fazes devagarinho ou com pressa...

INÊS CASTEL-BRANCO

Nasci em Lisboa e vivi muitos anos em Castelo Branco. Adorava tocar piano e passava as férias, em Aveiro, a desenhar num bloco, a descobrir por mim mesma diferentes técnicas de pintura e a aprender a fazer fotografia com a Canon antiga do meu pai. Aos 18 anos fui estudar arquitetura para o Porto. Depois, a curiosidade levou-me a fazer um *Erasmus* em Barcelona. Sim, seria apenas um ano, mas gostei tanto da cidade que fiquei mais um ano a fazer um mestrado, depois o doutoramento... e acabaria por escrever uma tese sobre o teatro dos anos sessenta. Entretanto, com o Ignasi Morera decidimos fundar a editora Fragmenta e então mergulhei no mundo fascinante da tipografia e da maquetização de livros. Com o nascimento dos nossos três filhos voltei a fazer maquetes (agora de castelos, jardins zoológicos, casas de bonecas...) e temos vindo a descobrir as maravilhas que se podem fazer com objetos reciclados (e que exponho no meu blogue «Mamã recicla»). O amor ao livro infantil também tem vindo a crescer de tal modo que decidimos começar esta coleção infantil. Numa manhã, enquanto tomava o pequeno-almoço, «vi» o livro que têm nas mãos e tive vontade de recuperar os pincéis e pintar.

