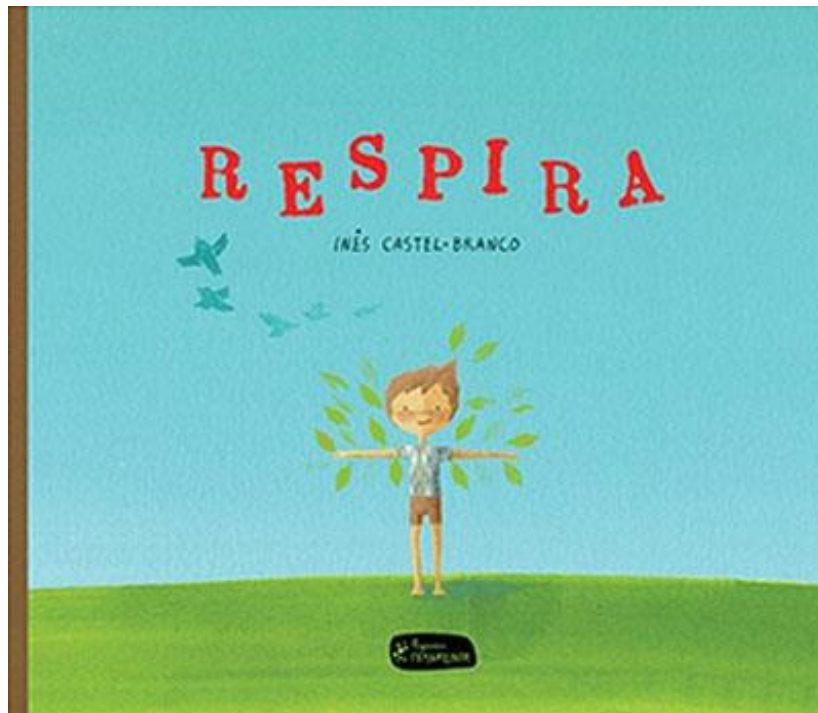


Achas que sabes respirar?

blogues.publico.pt/letrapequena/2015/12/12/achas-que-sabes-respirar/



Inspirar e expirar é muito mais do que um mero processo de circulação do ar. Se está convencido de que todos sabemos respirar, este livro vai ser-lhe útil. Se está convencido do contrário, esta história também é para si.

Um menino está inquieto e não consegue adormecer: “**Não sei... sinto-me nervoso e a minha cabeça não deixa de pensar, pensar e pensar...**”, diz à mãe. Fica dado o mote para que esta o ensine a respirar. Coloca-lhe um barquinho de papel sobre a barriga, pede-lhe que se imagine uma onda do mar e assim o leva a exercitar a respiração abdominal, prática que se vai perdendo à medida que crescemos.

Outros exercícios se seguirão, com pretextos e imagens que o miúdo compreende e a que facilmente adere: “**encher balões**”, “**cheirar as rosas**” ou, entre outros, sentir-se como uma “**árvore que cresce**”. Tudo caminhos para que a criança se ligue ao corpo e ao mundo, explore a sua interioridade e se abra à transcendência.

Respira é o segundo livro da colecção *Pequena Fragmenta*, lançada em português, espanhol e catalão. Hoje [12 de Dezembro], às 18h, na Livraria Ferin (Lisboa), Inês Castel-Branco, autora e directora da colecção, apresentará também os outros dois títulos já editados: *Histórias de Nasrudín* (Halil Bárcena e Mariona Cabassa) e *Funâmbulus* (Àlex Tovar e Àfrica Fanlo). Estão previstas intervenções dos jornalistas António Marujo e João Miguel Tavares. Ah, o menino anda a dormir muito melhor.

Respira

Texto e ilustração: Inês Castel-Branco

Edição: Fragmenta

40 págs., 12,90€

(Texto divulgado na edição do Público de 12 de Dezembro, página **Crianças**.)

Inspire, expire; inspire, expire; inspire, expire...



Lançamento da nova coleção infantil **Pequena Fragmenta**

Contará com as intervenções de

Inês Castel-Branco, diretora da coleção e autora de *Respira*

João Miguel Tavares, jornalista e comentador político

António Marujo, jornalista e autor do blogue *Religionline*

Sábado, 12 de Dezembro de 2015, às 18h00

Livraria Ferin (Rua Nova do Almada, 70, Lisboa)

Entrada livre

12
DEZ
2015
SÁBADO
18:00

LIVRARIA
FERIN
Desde 1982

Pequena
FRAGMENTA