

Respira

QB quartodasbrincadeiras.pt/com-letras/item/respira.html

Há um menino que por mais que tente não consegue dormir e vai ter com a sua mamã, a pedir ajuda para finalmente conseguir repousar. É assim que este livro começa, com uma história tão banal que sucede em todas as casas onde vivem crianças pequenas. Mas em vez de enfiar o menino na cama dos pais ou de lhe dizer para contar carneirinhos, a mãe ensina o filho a respirar. A respirar a sério, que é como quem diz, a fazer assim como que uma espécie de meditação. E é embalando as ondas que movem um barquinho em cima de si que o nosso pequeno herói aprende a respirar pela barriga. Mexendo os braços como se fossem enormes ramos, sente-se uma árvore serena a inspirar e a expirar. E fazendo ainda outros exercícios, como encher um balão ou imaginar que é um foguetão,

vai finalmente conseguir descansar melhor. Inês Castel-Branco, portuguesa que já há muitos anos fez de Barcelona a sua casa, é a autora desta história e das deliciosas ilustrações que a acompanham. Em conjunto com o marido, é também ela que gere a editora independente Fragmenta, que publica livros em catalão, castelhano e português, e que lançou agora a nova coleção de livros infantis de que "Respira" faz parte, sob a marca Pequena Fragmenta. Aqui por casa, com a ajuda desta bela história, andamos todos a dormir muito melhor...

[Inês Castel-Branco é também autora de um inspirador blogue de manualidades com os seus três filhos pequenos, [Mama Recicla](#). E há uns tempos visitou o Quarto das Brincadeiras, [aqui](#).]

Idades: 3-5 anos, 6-8 anos, 9-12 anos, Mais de 12 anos

Informação adicional:

"Respira"

Autora: Inês Castel-Branco

Editora: Pequena Fragmenta

Preço: 12,90 euros