

# Respira

★ [bibliotecasallereus.wordpress.com/2016/01/16/respira/](http://bibliotecasallereus.wordpress.com/2016/01/16/respira/)

by bibliotecasallereus

**Títol:** Respira

**Autora:** Inês Castel-Branco

**Editorial:** Fragmenta Editorial

**ISBN:** 978-84-15518-24-2

**Edat:** A partir de 4 anys

**Idioma:** Català, portuguès o castellà

RESPIRA és un diàleg entre un nen i la seva mare a l'hora d'anar a dormir. No obstant, aquest diàleg podria haver passat a qualsevol hora del dia i en qualsevol altre lloc. RESPIRA també ens presenta un recull d'exercicis il·lustrats que poden ajudar els més petits a prendre consciència de la seva respiració. No es tracta, però, de provar únicament unes tècniques, sinó de servir-se'n per aprendre a mirar cap endins, reflexionar, fer silenci... En definitiva, estem al davant d'una bona proposta per aprendre a viure amb més profunditat, oberts a la pròpia interioritat, als altres, al món i al transcendent.

