



Respira

Inês Castel Branco

I* Cas (Cos humà)

Per primera vegada, un llibre pràctic que recull exercicis d'interiorització i respiració conscient que s'estan fent ja en moltes escoles. No tracta d'un manual, sinó que és un diàleg entre un nen i una mare a l'hora d'anar a dormir. En aquesta guia de lectura explica que es treballa amb cada exercici, d'on prové (del ioga, el tai-txi, el txi-kung, la kinesiologia ...) i com es fa correctament. És un llibre ideal per gaudir-ho en companyia, prendre el temps necessari, respirar i expirar, respirar i expirar.

