



...respirar com nosso corpo...

CASTEL-BRANCO, Inês. **Respira**. Fragmenta.

Respirar no tan sols és un acte reflex, sinó que quan en som conscients ens ajuda en la quotidianitat: dormir, relaxar-nos, parlar, cantar... Narrat com si fos un àlbum, hi trobem nombrosos exercicis il·lustrats de tal manera que esdevenen més fàcils i engrescadors.

