

A colorful illustration of a child with dark skin and black hair, wearing a red and yellow striped long-sleeved shirt and blue pants, standing on a thick brown tree branch with arms raised. A small red bird with a white belly and blue collar is perched on the branch to the right. The background is a light blue sky with scattered red and yellow flowers and green leaves. The text is written in red.

Dopo un bel respiro lungo e profondo...

*Mentre inspiro ed espiro,  
apro le braccia di lato,  
le sollevo verso il cielo  
e poi le riporto morbidamente lungo i fianchi.*

*Mentre inspiro ed espiro,  
ruoto con tutto il corpo  
da una parte e dall'altra,  
con le braccia che oscillano avanti e indietro.*

**... mi scuoto il sonno di dosso  
e ruoto le braccia in tondo.**



A vibrant, cartoon-style illustration. In the foreground, a young girl with long, wavy red hair is standing on a green field. She is wearing a light blue long-sleeved top and purple pants. Her arms are raised high, and she has a joyful expression. She is wearing a crown of red and purple flowers. The background features a landscape with a large, dark grey volcano on the left, erupting with bright red lava. Several green, fern-like trees are scattered across the middle ground. The sky is a warm, orange and yellow gradient. In the bottom corners, there are large, stylized orange and red flowers with yellow centers.

Oggi sono un vulcano  
che si leva fiero nel cielo...

*Mentre inspiro ed espiro,  
mi sollevo in punta di piedi  
e allungo le dita delle mani in alto.*



#### L'autrice

Dopo la laurea in pedagogia all'Università di Harvard, Mariam Gates ha maturato oltre vent'anni di esperienza lavorativa con i bambini. Il programma da lei ideato, *Kid Power Yoga*, abbina la sua passione per lo yoga all'insegnamento, e si propone di aiutare i bambini ad accedere alle loro risorse interiori.

Mariam vive a Santa Cruz, in California, con il marito, insegnante di yoga, e i loro due figli. È autrice di *Buonanotte Yoga. Una fiaba rilassante per il rito della sera* (red!, Milano, 2016). Per ulteriori informazioni, [mariamgates.com](http://mariamgates.com).

#### L'illustratrice

Sarah Jane Hinder ha insegnato arte e design per diversi anni prima di diventare illustratrice a tempo pieno. Le sue creazioni in colori acrilici compaiono in diversi libri per bambini, fra cui *Buonanotte Yoga. Una fiaba rilassante per il rito della sera*. Vive a Manchester, in Gran Bretagna, con il marito e due cagnolini. Per ulteriori informazioni, [sarahjanehinder.com](http://sarahjanehinder.com).

#### La traduttrice

Chiara Iacomuzio, laureata in lettere classiche, lavora nell'editoria da quasi vent'anni. Quando non traduce, rivede o corregge libri, tiene corsi di yoga per adulti, bambini, future mamme e neogenitori con i loro piccoli. Vive in un paesino della campagna lombarda con il marito, una figlia e un gatto. Per ulteriori informazioni, [chiaraiacomuzio.com](http://chiaraiacomuzio.com).