

La Lola és una conilleta nerviosa.  
Tot el dia saltironeja. No para quieta  
ni quan l'avi fa classe de ioga.

Però, què farà la Lola quan es perdi  
al bosc? Potser el ioga que ensenya el  
seu avi podrà ajudar-la?

Amb unes instruccions molt senzilles,  
els més petits també poden estirar-se,  
respirar i fer ioga.



ISBN: 978-84-19607-47-8 www.nubeocho.com



9 788419 607478

LA LOLA APRÉN IOGA

Emily Ann Davison

Deborah Allwright

nubeocho

# La LOLA aprèn IOGA



Emily Ann Davison

Deborah Allwright



La  
**LOLA**  
aprèn  
**IOGA**

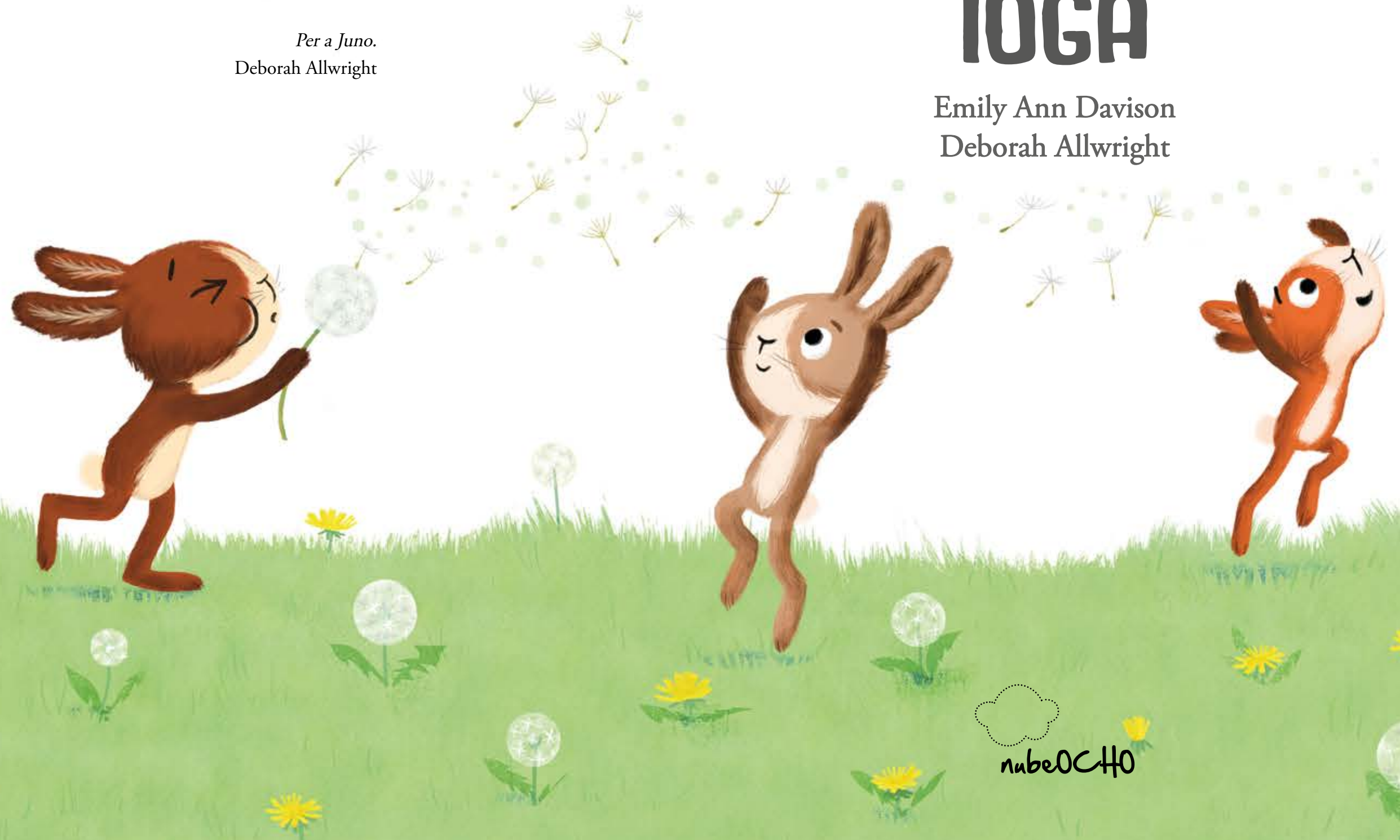


# La LOLA aprèn IOGA

Emily Ann Davison  
Deborah Allwright

*Per al pare i la Rosie,  
Sempre amb amor.*  
Emily Ann Davison

*Per a Juno.*  
Deborah Allwright



La Lola aprèn ioga  
Col·lecció Som8

© del text: Emily Ann Davison, 2022  
© de les il·lustracions: Deborah Allwright, 2022  
© de l'edició: NubeOcho, 2023  
© de la traducció al català: Joana Morales Sabalet, 2023  
[www.nubeocho.com](http://www.nubeocho.com) · [info@nubeocho.com](mailto:info@nubeocho.com)

Títol original: *Every Bunny is a Yoga Bunny*

Primera edició: Setembre, 2023  
ISBN: 978-84-19607-47-8  
Dipòsit Legal: M-3789-2023

Imprès a la Xina.

Tots els drets reservats. Prohibida la seva reproducció.







La Lola és una conilleta somiadora,



una conilleta saltadora,



una conilleta inquieta.



Li agradaria estar-se quieta  
una mica, però...

... les seves cames s'agiten.

I no para de saltar.



La Lola és una mica entremaliada.



Cada nit l'avi acotxa la Lola i els seus germans.

L'Ari i en Leo s'adormen de seguida...



... però la Lola es belluga tant que de vegades cau del llit.

—Ui! —exclama la Lola.

—Tranquil·la, vida— respon l'avi.

—Però jo no estic tranquil·la —diu la Lola.

—Ai, Lola, com podem ajudar-te?



L'endemà l'avi té una idea.

—Avui farem ioga.

—Què és això? —pregunta l'Ari.

—El ioga ens ajuda a sentir la calma mitjançant la respiració i estirant-nos fent diferents postures —explica l'avi.

—Primer ens asseurem a la gatzoneta, com una granota. Inspirem i expirem. Inspirem i expirem.

La Lola ho prova amb totes les seves forces, però una herba punxeguda...

... li fa pessigolles al cul i comença a riure.

—Ai, Lola... —diu l'avi.





—Ara ens ajurem a terra de panxa enlaire. Imaginem que per sota nostre passa un riu —diu l'avi—. Aixequem els malucs, com si fóssim un pont.

—Ara inspirem i expirem. Inspirem i expirem.



La Lola, però, aixeca les cames i les belluga ràpidament.


—Mira, Leo! Fem així per esquitxar-nos al riu!



—Ai, Lola... —diu l'avi.







—La propera postura és molt senzilla —explica l’avi—. Ens aixequem i ens mantenim fermes i serens, com si fóssim una muntanya. Tanquem els ulls i després inspirem i expirem. Inspirem i expirem.

En Leo es posa dret com una muntanya.  
També l’Ari.

Però la Lola no s’està pas quieta i fa saltirons.  
—Ai, Lola... —diu l’avi.