Lola es una conejita saltarina y nerviosa.
No se queda quieta ni siquiera
cuando el abuelo da clase de yoga.

Pero ¿qué hará Lola cuando se pierda
en el bosque? Quizás el yoga que enseña
el abuelo pueda ayudarla.

Con unas instrucciones sencillas,
los más peques también pueden estirarse,
respirar y hacer yoga.

ISBN: 978-84-19607-46-1 www.nubeocho.com

nubeOCHO

LOLA APRENDE YOGA

Emily Ann Davison

Deborah Allwright

nubeOCHO

LOLA aprende YOGA

Emily Ann Davison

Deborah Allwright

LOLA aprende YOGA

Para papá y Rosie,
siempre con amor.
Emily Ann Davison

Para Juno.
Deborah Allwright

Lola aprende a hacer yoga
Colección Somos8

© del texto: Emily Ann Davison, 2022
© de las ilustraciones: Deborah Allwright, 2022
© de la edición: NubeOcho, 2023
© de la traducción: Ude AutumnLeaf & Luis Amavisca, 2023
www.nubeocho.com · info@nubeocho.com

Título original: *Every Bunny is a Yoga Bunny*

Primera edición: Septiembre, 2022
ISBN: 978-84-19607-46-1
Depósito Legal: M-3788-2023

Impreso en China.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción.

LOLA aprende YOGA

Emily Ann Davison
Deborah Allwright

nubeOCHO

Lola es una conejita soñadora,

una conejita saltarina,

una conejita inquieta.

Le gustaría estar más
tranquila pero…

… sus piernas se agitan.

Y no para de dar saltos.

Lola es un poco traviesa.

Todas las noches el abuelo arropa
a Lola y a sus hermanos.

Ari y Leo se duermen enseguida…

… pero Lola se mueve tanto que
a veces se cae de la cama.

—¡Uy! —exclama Lola.

—Tranquila, cariño —responde
el abuelo.

—Pero es que no estoy
tranquila, abuelo —dice Lola.

—Ay, Lola, ¿cómo podemos ayudarte?

Al día siguiente, el abuelo tiene una idea.

—Hoy vamos a hacer yoga.

—¿Qué es eso? —pregunta Ari.

—El yoga nos ayuda a calmarnos mediante la respiración y el estiramiento realizando diferentes posturas —explica el abuelo.

—Primero vamos a ponernos en cuclillas, como una rana. Inhalamos y exhalamos. Inhalamos y exhalamos.

Lola lo intenta con todas sus fuerzas, pero una hierba puntiaguda…

… le hace cosquillas en el trasero y empieza a reírse.

—Lola… —dice el abuelo.

—Ahora vamos a tumbarnos boca arriba. Imaginamos que debajo de nosotros fluye un río —dice el abuelo—. Levantamos las caderas, como si fuéramos un puente.

—Ahora, inhalamos y exhalamos. Inhalamos y exhalamos.

Lola, sin embargo, levanta las piernas y las mueve rápidamente.

—¡Mira, Leo! ¡Así salpicamos en el río!

—Lola… —dice el abuelo.

—La próxima postura es muy sencilla —explica el abuelo—. Nos ponemos de pie y nos mantenemos firmes y serenos, como si fuéramos una montaña. Cerramos los ojos y después inhalamos y exhalamos. Inhalamos y exhalamos.

Leo se pone de pie como una montaña. También Ari.

Pero Lola no está quieta y da saltitos.

—Lola... —dice el abuelo.