



О писательнице

В детстве **Мариам Гейтс** спала только с включённым светом, открытыми дверями и хотя бы одним стаканом воды у изголовья. Однако со временем она научилась засыпать ещё до того, как голова коснётся подушки. Мариам получила магистерскую степень по педагогике в Гарвардском университете и уже более 20 лет работает с детьми. Её знаменитая программа «Йога детской силы» (Kid Power Yoga) сочетает любовь к йоге и учебную практику, помогающую детям получить доступ к своим внутренним возможностям. Живёт в городе Санта-Круз (Калифорния) с мужем, учителем йоги Рольфом Гейтсом, и двумя детьми. Подробности на mariamgates.com.

О художнице

Сара Джейн Хиндер открыла в себе любовь к иллюстрированию в детском возрасте: она решила немного поработать над книжкой со стихами для детей и синим мелком нарисовала в ней на каждой странице картинку. Повзрослев, она несколько лет преподавала искусство и дизайн, прежде чем начала работать иллюстратором. Она создала акриловые иллюстрации к книгам для детей «Три поросёнка» и «Эльфы и башмачник». Живёт в Манчестере (Англия) с мужем и двумя чихуахуа. Подробности на smogawoo.com.



Вам троим – Рольфу, Жасмин и Дилану.

М. Г.

Майку, моему лучшему другу и мужу, за всю твою любовь и поддержку и за горячий шоколад, который ты мне делаешь, пока я работаю. Дэну, лучшему в мире сыну! Моим маленьким вдохновителям: Джошу, Мэг, Кэти и Бриди, Изабель, Аве, Элли и Уильяму.

С. Дж. Х.

Солнце село. Ночь близка.



Делая вдох и делая выдох,
я поднимаю руки к небу
и опускаю, как лучи.



Делая вдох, я сгибаю колени
и собираю вокруг облака.
Делая выдох, я выпрямляюсь
и выпускаю их над головой.

