

# یوگایا قورباغانی

• نورا کارپنتر • مارک چمبرز • نگار شجاعی



ناسرخیلی متفاوت کتابهای کودک و نوجوان!

سرشناسه: کارپنتر، نورا Carpenter, Nora  
عنوان و نام پدیدآور: یوگای قورباغه‌ای / نویسنده نورا کارپنتر؛ تصویرگر مارک چمبرز؛ مترجم نگار شجاعی.  
مشخصات نشر: تهران: نشر پرتقال، ۱۳۹۸.  
مشخصات ظاهری: ۴ص. مصور (رنگی).  
شابک: ۵-۹۷-۵۹۷-۴۶۲-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا  
یادداشت: عنوان اصلی: Yoga frog@ 2018  
موضوع: قورباغه‌ها -- داستان  
موضوع: Fiction -- Frogs  
موضوع: هاتا یوگا  
موضوع: Hatha Yoga  
شناسه‌ی افزوده: چمبرز، مارک، ۱۹۸۰-م.، تصویرگر  
شناسه‌ی افزوده: Chambers, Mark  
شناسه‌ی افزوده: شجاعی، نگار، ۱۳۶۹-، مترجم  
رده‌بندی دیوینی: ۱۳۹۸ ای ۱۳۶۶ ک ۸۱۵۹۷/د  
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۶۰۹۶۹۳  
۷۱۰۴۷۱

تقدیم به

گرگ و زاندر، قورباغه‌های یوگای کوچولوی خودم.  
ن. ک.

برای الیزابت، سوفی، آدام، الی، آلیس  
و همه‌ی قورباغه‌های یوگا در همه‌جای دنیا.  
م. چ.

تقدیم به آیدا خوشخو.  
ن. ش.



انتشارات پرتقال

**یوگای قورباغه‌ای**

نویسنده: نورا کارپنتر

تصویرگر: مارک چمبرز

مترجم: نگار شجاعی

ویراستار: لیلا اثناعشری

مشاور هنری نسخه‌ی فارسی: کیانوش غریب‌پور

طراح جلد نسخه‌ی فارسی: نیلوفر مرادی

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی: آتلیه‌ی پرتقال / سندس حمیدیان - مینا رضایی

مشاور فنی چاپ: حسن مستقیمی

شابک: ۵-۹۷-۵۹۷-۴۶۲-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول - ۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ: ستاره سبز

صحافی: عطف

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان



۳۰۰۰۶۳۵۶۴



۰۲۱-۶۳۵۶۴



www.porteghaal.com



kids@porteghaal.com

هر روز صبح، قورباغه‌ی یوگا با طلوع خورشید از خواب بیدار می‌شود و دست‌هایش را بالای سرش کش و قوس می‌دهد؛ اما بعضی روزها، باز هم خستگی از تنش در نمی‌رود. حتی گاهی یک‌کم اخمو هم هست. راستش زیاد قورباغه‌ی سحرخیزی نیست.

وقتهایی که حال خوب و قورباغه‌ای همیشه‌گی‌اش را ندارد، یا وقتهایی که می‌خواهد حالش بهتر شود، خودش می‌داند که چه کاری از همه بیشتر به دادش می‌رسد: یوگا! با او همراه شوید!



# کوه

(تاد آسانا)

با بدنی صاف و کشیده بایست.

تصور کن که یک کوه محکم  
و استوار هستی.

نفس‌های عمیق بکش  
و تمام بدنت را  
پُر از انرژی کن.

