

L'antigymnastique PDF - Télécharger, Lire

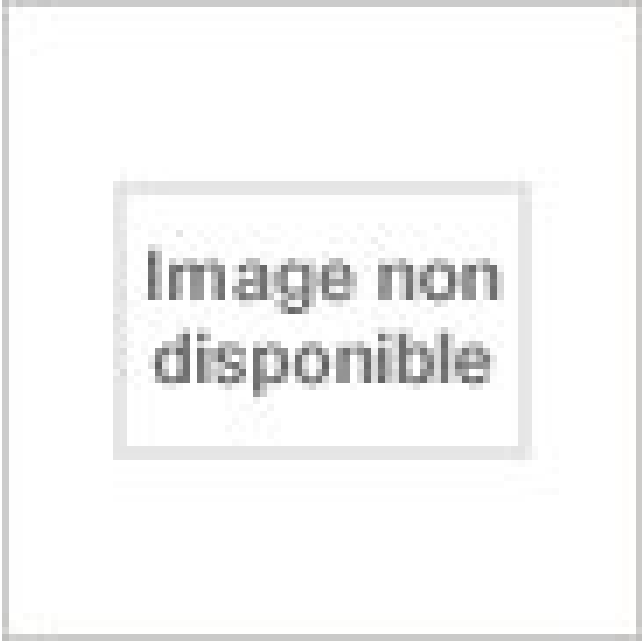


Image non
disponible

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Antigymnastique. 2 292 J'aime · 58 en parlent. Bienvenue sur la page Facebook de l'Antigym®, méthode de bien-être créée par la kinésithérapeute Thérèse.
4 sept. 2017 . Ne soyons pas bornés ! Promoteurs inconditionnels de l'effort, du sport et du fitness, nous sommes capables de regarder à côté. Y compris lorsqu'il s'agit de méthode pour

le moins originale comme L'Antigym® ou Antigymnastique®. Une méthode de travail corporel fondée sur l'écoute du corps et des.

17 mars 2014 . Marie Bertherat Fille de Thérèse Bertherat, fondatrice de la méthode de bien-être corporel l'antigymnastique ou l'antigym (1)

7 août 2013 . Discipline peu connue en Suisse, l'anti-gymnastique a pour objectif d'apprendre à mieux connaître son corps. Au fur et à mesure des séances, l'étudiant découvre de petits muscles qu'il ne connaissait pas, par le biais de micro-mouvements pas si faciles que ça. Au-delà d'une découverte corporelle inédite.

21 Sep 2013 - 7 min - Uploaded by LCMGros plan sur l'anti-gymnastique, une autre façon de faire du sport en favorisant la connexion .

Et si l'Antigymnastique vous permettait de retrouver votre vrai corps, celui dont vous n'avez même pas idée, voyager à travers lui, le découvrir, communiquer avec lui pour mieux l'entendre, le comprendre, avancer ensemble, corps/esprit, lui témoigner toute votre gratitude pour retrouver un corps, votre corps délié, souple,.

3 sept. 2017 . Cette méthode, qui fête ses 40 ans, sera mise en avant partout en Suisse du 11 au 17 septembre.

21 avr. 2013 . Qu'est-ce que l'Antigymnastique® ? Une approche corporelle préventive, pédagogique, qui vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps, à percevoir les liens qui existent entre les différentes parties, à comprendre les liens qui unissent votre tête et votre corps. Grâce à de petits mouvements,.

21 mai 2013 . Elle s'inspire notamment de deux écoles : l'antigymnastique de Thérèse Bertherat et la Sensory Awareness, d'Elsa Gindler. Elle a décidé d'officialiser sa propre approche en 2007. Ceux et celles qui n'apprécient pas trop les gyms et les machines de musculation, ni les exercices éprouvants pour le cœur.

Horaire des cours d'Antigymnastique Thérèse Bertherat® à Laval, débute le 12 septembre 2016. - En savoir plus sur l'Antigymnastique : Site officiel d'Antigymnastique®:

<http://www.antigymnastique.com/>. - Séance découverte d'Antigymnastique. 29 août (13 h et 19 h 30), 6 septembre (9 h 30) et 7 septembre 2016 (19 h 30).

Découvrez L'antigymnastique, une nouvelle approche du corps, de Marie-Lise Labonté sur Booknode, la communauté du livre.

rencontre de l'Antigymnastique et du Son, à GEMOZAC. 13 Avril 2016. Rédigé par etre-en-conscience et publié depuis Overblog. Nous vous relayons l'information suivante : rencontre de l'Antigymnastique et du Son, à GEMOZAC.

Votre corps n'a jamais rien oublié. Ses raideurs, ses rétractions, ses douleurs révèlent notre histoire. Thérèse Bertherat raconte son expérience personnelle et professionnelle et propose la méthode de l'anti-gymnastique. Non pas un dressage forcé du corps considéré comme une bête à discipliner, mais des mouvements.

L'antigymnastique : une nouvelle approche du corps. Auteur : Marie-Lise Labonté. Paru le : 01/01/0001. Éditeur(s) : QUÉBEC AMÉRIQUE. Série(s) : Non précisé. Collection(s) : Santé - Guides pratiques. Contributeur(s) : Collaborateur : Laurent Detillieux. Livre soumis à condition. Envoyer un mail à votre libraire.

Conçue au cours des années 70 par Thérèse Bertherat, l'antigymnastique a suscité dès ses débuts un vif intérêt chez tous ceux qui, lassés de la gymnastique traditionnelle – ce « dressage forcé du corps viande », comme s'insurge l'auteur de la méthode – souhaitent vivre une autre aventure. Aujourd'hui, cette voie.

23 sept. 2015 . Notre soirée commence par un exposé de Michèle Boumendil, praticienne certifiée d'Antigymnastique, qui nous présente cette méthode de prévention corporelle fondée par Thérèse Bertherat. Cette activité s'inspire de la méthode Mézière. Elle répond à nos

problèmes de dos et de douleurs musculaires.

5 sept. 2017 . C'est la semaine de l'Antigymnastique! C'est l'occasion de faire connaissance avec son corps! Je vous attends du 11 au 17 septembre pour quelques séances découverte, ainsi vous pourrez expérimenter cette méthode pendant une heure et poser toutes vos questions à son sujet. (tenue décontractée, et.

Les modes, les besoins de se démarquer font souvent fonctionner l'imagination à plein régime. À ce jeu, l'AntiGym est apparue il y a quelques décennies. L'objectif ? Proposer des cours de gymnastique holistique, c'est à dire intégrant l'ensemble de l'organisme et non uniquement un muscle ou une articulation. Cela prend.

2 sept. 2015 . L'histoire de l'Antigymnastique® prend sa source dans la vie d'une femme, Thérèse Bertherat. Sa vie bouleversée par le décès prématuré de son mari dans les années 70, elle se tourna vers des études de kinésithérapie avant de se pencher sur d'autres disciplines santé et bien-être « moins rigides » qui.

17 janv. 2008 . Consultez la fiche du livre Courrier du corps, écrit par Thérèse Bertherat, Carol Bernstein et disponible en poche chez Points dans la collection Documents.

A côté de la sophrologie et l'haptonomie, l'anti-gymnastique fait appel au désir d'établir un contact intime avec les sensations de son corps.

Pour marquer sa différence par rapport à la gymnastique classique, la méthode inventée par Thérèse Bertherat porte le nom d'« antigymnastique ». Elle est considérée comme une pédagogie corporelle. Elle vise une meilleure connaissance de son corps afin d'apprendre à relâcher, par soi-même, tensions et contractions.

27 nov. 2013 . Selon de nombreux professionnels de la santé, faire du sport, c'est important. Et pour ceux qui n'aiment pas courir ou suer des litres dans une salle de sport, il y a des alternatives, comme l'anti-gymnastique. Le terme est assez explicite: c'est une approche plus douce, plus psychologique de l'exercice.

30 sept. 2013 . Vous souhaitez vous réconcilier avec ce corps qui vous fait des misères ? Essayez l'Antigymnastique® ! Voici deux mouvements, extraits du livre Ma Leçon d'Antigym®, que vous pouvez réaliser chez vous ou au bureau. Par Pauline Machard avec *Ma leçon d'Antigym®, de Marie et Thérèse Bertherat,.

Mouvements d'antigymnastique - Marie-Lise Labonté. L'antigymnastique est une façon particulière d'aborder le corps par le mouvement en vue d'un mieux-être et d'

9 sept. 2016 . Kalia est un centre de bien-être à Pierrelatte, place de l'Ancienne horloge, où l'on pratique l'antigymnastique. Mais qu'est-ce que c'est exactement .

6 nov. 2015 . L'antigym est une méthode de bien-être originale, mise au point au début des années 70 par la kinésithérapeute française Thérèse Bertherat.

Qu'est-ce que l'antigymnastique ? Pourquoi est-ce préconisé ? Comment la pratiquer et quels sont les tarifs ? - Tout sur Ooreka.fr.

En 2014, vous avez rendez-vous avec votre corps. L'anti-gymnastique s'inspire de la méthode Mézières, bien connue des adeptes de la bonne posture.

bonjour je vous propose une séance gratuite pour découvrir l'Antigymnastique. Méthode française de bien-être créée par Thérèse Bertherat il y a 40 ans. 2 personnes par séance maximum pour la découverte. www.antigymnastique.com. merci de me confirmer votre souhait de présence par OVS et PAR SMS.

18 août 2010 . Je fais depuis quelques mois de l'antigymnastique, une méthode mise au point en France dans les années 70 par T.B., une kiné élève de Mézières. Depuis quelques semaines, je suis plus assidue et je fais une vingtaine de minutes d'exercices chez moi. Des exercices très lents, très doux, extrêmement.

16 sept. 2013 . Actualités Courrier de l'Ouest - Montreuil-Bellay. Une semaine pour découvrir

l'antigymnastique - La première Semaine nationale de l'antigymnastique se tient jusqu'à dimanche. L'occasion de découvrir cette pratique corporelle originale née dans les années 70, fondée sur l'écoute du corps et des.

Informations sur Courrier du corps : nouvelles voies de l'antigymnastique : bien-être (9782757807279) de Thérèse Bertherat et sur le rayon Psychologie pratique, La Procure.

15 mars 2011 . Thérèse Bertherat a créé l'anti gymnastique, c'est une méthode non pas pour un dressage forcé du corps-viande, considéré comme une bête à discipliner, ces mouvements elle les a appelés des « préalables » Elle est l'auteur du Corps a ses raisons, premier best-seller mondial sur le corps. Dans ce livre.

5 oct. 2013 . L'Antigym est une alternative à la gymnastique classique qui permet de prendre conscience de son corps en le respectant. Marie Bertherat, fille de la créatrice de la méthode et praticienne, nous dit tout sur l'Antigym.

10 sept. 2016 . Du 5 au 10 septembre, des professionnels de l'Antigymnastique organisaient des stages d'initiation gratuits en France. L'occasion de découvrir cette technique anti-stress de relâchement et d'étirements des muscles. En douceur. "L'antigymnastique est faite pour tous ceux qui ont un corps, ce qui fait déjà.

De nombreuses personnes ont vraiment horreur de faire de la gym, pourtant tout comme ceux qui pratiquent la gym, ils ont aussi autant envie de perdre du poids et de prendre soin de leur corps. C'est une kinésithérapeute nommée Thérèse Bertherat qui a trouvé cette idée d'antigymnastique dans les années 70.

LA METHODE MEZIERES. Introduction aux Méthodes de Relaxation. Dr Bernard Auriol. CHAPITRE XII. Mlle Mézières (parfois mal orthographiée comme "Mézière") propose une méthode qu'elle a édifiée empiriquement et qui doit autant (ou plus) à l'intuition qu'aux découvertes de la neuropsychologie. Comme dans le.

15 févr. 2014 . C'est un voyage pour redécouvrir les combats et les bonnes raisons de vivre ici. Ni sueur ni acharnement. L'antigymnastique est un chemin pour se connaître et se respecter.

Toi qui entres ici,

Votre dos vous fait souffrir et votre nuque est raide un jour sur deux ? Et si vous vous mettiez à l'antigymnastique® ? Cette discipline vous aidera à mieux connaître votre corps et à le libérer de ses tensions. Explications.

14 Feb 2017 - 1 min - Uploaded by AntigymVu à la télévision française : un reportage sur l'Antigymnastique.

Anti-gymnastique Thérèse Bertherat et méthode Mézières On confond si souvent l'anti-gymnastique Thérèse Bertherat et la méthode Mézières qu'une petite mise au point est nécessaire. Thérès.

Read the publication. MA LEÇON D' ANTIGYM®. ©GroupeEyrolles MA LEÇON D' ANTIGYM® Marie BERTHERAT Thérèse BERTHERAT Réveillez votre corps et retrouvez bien-être et énergie ! EN COURS, CHEZ VOUS OU AU BUREAU. ©GroupeEyrolles Des mêmes auteurs Thérèse Bertherat Le Corps a ses raisons,.

Du 7 au 13 septembre 2015, c'est la semaine de l'Antigymnastique®. Zoom sur cette pratique qui veut du bien à notre corps.

15 avr. 2013 . L'antigymnastique, vous connaissez ? C'est un concept dans l'ère du temps, lancé à Paris dans les années '70, par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

28 oct. 2006 . Thérèse Bertherat est en ville. Demain, je passerai la journée avec elle et quelques autres à faire ce qu'elle appelle encore des «préalables». J'ai pris connaissance de ses livres alors que j'étais cégépienne; on allait dans des cours apprendre à huiler son épaule — un mouvement que je pratique et.

21 Sep 2013 - 7 min Gros plan sur l'anti-gymnastique, une autre façon de faire du sport en

favorisant la connexion .

Du 7 au 13 septembre À Versailles et dans toute la France, des séances découvertes de l'Antigym sont proposées pour faire découvrir cette méthode de travail originale, fondée sur. Cet atelier propose un moment privilégié avec vous-même avant la naissance de votre enfant pour mieux connaître ce corps qui change ! En compagnie de Luciana Vidarte praticienne d'antigymnastique® Thérèse Bertherat. Qu'est-ce que l'antigymnastique pour les femmes enceintes ? Ce sont des séances qui s'adaptent.

L'anti-gymnastique est une thérapie proche d'une rééducation corporelle. Elle propose des exercices extrêmement précis qui s'adaptent à l'état de chacun, dans le but de prendre conscience de son corps, des tensions et douleurs musculaires et de s'en libérer.

L'anti-gymnastique® est une méthode psycho-corporelle de développement personnel qui nous aide à prendre conscience, par de petits mouvements extrêmement précis, des tensions et des douleurs musculaires accumulées au fil des années, et à nous en libérer. Elle nous invite à faire un voyage dans notre corps afin.

L'Antigym aurait-elle pu être inventée par une autre que Thérèse Bertherat ? Sans doute pas, tant l'esprit de cette méthode correspond à la personnalité audacieuse et anticonformiste de sa créatrice. Mais il a fallu des circonstances bien particulières pour qu'elle la mette au point. À la fin des années soixante, Thérèse est.

21 oct. 2013 . Il y a ceux qui prennent soin de leur corps en pratiquant un sport rythmé, tonique, tout en mouvements ... Et il y a ceux, qui recherchent la douceur, la détente, la sérénité. Pour découvrir les bienfaits de l'ANTI-GYMNASTIQUE®, Chutmonsecret est allé s'évader dans un petit cocon douillet de la rue.

L'Antigym® est une méthode de bien-être originale qui permet à chacun de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps. Elle a été mise au point au début.

Découvrez l'antigymnastique®, une gym douce mise au point dans les années 1970 par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

30 sept. 2015 . On nous dit qu'il faut que le corps se fortifie, qu'il faut suer et transpirer. Alors, pour avoir la forme, on enfourche son vélo, on se pend à l'espalier, on s'essouffle au jogging, on empoigne les haltères. Ce qu'il faudrait faire, c'est d'abord ouvrir les yeux et se donner la peine de regarder notre corps pour.

5 sept. 2016 . L'Antigymnastique est une méthode de travail corporel aux nombreuses vertus santé. Pour savoir si elle correspond à ce que vous recherchez, testez-la gratuitement cette semaine. Pensez à vous inscrire !

19 oct. 2013 . L'Antigymnastique® ou Antigym® est une méthode de prévention corporelle fondée sur l'écoute et la connaissance du corps. Elle a été créée par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat dans les années 1970. Héritière de ce savoir, praticienne et formatrice de la méthode, Marie Bertherat œuvre à son.

L'anti-gymnastique est une thérapie par le mouvement mise au point par Thérèse Bertherat au début des années 70. Kinésithérapeute de formation, Thérèse Berthar se familiarise avec de nombreuses thérapies douces et de bien-être à l'instar de l'eutonnie, le rolfing ou encore l'acupuncture. Elle fonde l'anti-gymnastique à.

27 juil. 2016 . Marie-Lise Labonté est une auteure et une conférencière reconnue qui s'est autoguérie de la maladie d'arthrite rhumatoïde en entreprenant une démarche psychocorporelle inspirée de l'antigymnastique de Thérèse Bartola. La notion de « cuirasse » vient de Wilhelm Reich, le père de la psychanalyse.

28 août 2015 . Les news Forme - Vous avez envie de pratiquer une nouvelle méthode de bien-être originale ? La semaine de l'Antigymnastique® (ou Antigym®) se déroule du 7 au 13 septembre 2015 dans plusieurs villes de France.

Bienvenue sur le site officiel de l'Antigymnastique®

L'antigymnastique est une méthode créée par Thérèse Bertherat et pratiquée dans de nombreux pays. Pour un corps plus libre ! plus joyeux !

L'antigymnastique, Marie-Lise Labonté, Quebec Amerique. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Du même auteur Le Corps a ses raisons, auto-guérison et l'Anti-gymnastique®, Seuil, 1976, Point Seuil, 2007 Courrier du corps, nouvelles voies de l'Anti-gymnastique®, Seuil, 1980, Point Seuil, 2007 Les Saisons du corps, Albin Michel, 1985 À corps consentant (avec Marie Bertherat), Seuil 1996, Lexitis Editions 2010.

L'Antigymnastique est une méthode de bien-être originale. Les mouvements subtils et précis permettent à chacun de mieux connaître et s'approprier son corps. Au fil des séances, en petits groupes, les participants retrouvent mobilité, vitalité et autonomie. Plus de détails sur www.antigymnastique.com. Clubs sportifs.

21 août 2015 . Sylvaine Guérait, 58 ans, est la seule praticienne d'antigymnastique en Bourgogne. Un travail de prévention qui s'adresse à tous et se pratique en .

22 août 2016 . Chaque séance d'Antigymnastique® est l'occasion de découvrir, redécouvrir ou réveiller de nouvelles parties de votre corps. Au début, certains des muscles que vous tentez de mettre en mouvement vous semblent si étrangers que vous ne savez même pas où est la commande pour les actionner ! Mais.

Retrouvez tous les livres Courrier Du Corps - Nouvelles Voies De L'anti-Gymnastique de Therese Bertherat neufs ou d'occasions au meilleur prix sur PriceMinister.

18 janv. 2016 . Aline Leclerc est praticienne d'une méthode qui repose sur le développement harmonieux et équilibré du corps. L'Antigym pour mieux se connaître encore.

L'anti-gymnastique, avec diverses autres approches, fait partie de l'éducation somatique. La fiche Éducation somatique présente un tableau synthèse permettant de comparer les principales approches. Vous pouvez également consulter la fiche Psychothérapie. Vous y trouverez une vue d'ensemble des multiples.

Yoga et Antigym : Mme Van Heer : 02/648.69.71. Yoga : le lundi de 11h à 12h ou le mardi de 19h15 à 20h15 ou le jeudi de 18h30 à 19h30. Antigym : l' Anti-gymnastique est une gymnastique thérapeutique qui remet la colonne vertébrale et les articulations de notre corps à leur place, en douceur, en redonnant aux muscles.

Pratiquée en groupe de 6 à 8 personnes accompagnés par un praticien ou une praticienne certifié(e), l'Antigymnastique® a été inventée par Thérèse Bertherat dans les années 1970, une élève de Françoise Mézière, kinésithérapeute renommée. Notre corps tient debout grâce à notre « chaîne musculaire postérieure ».

Son origine. Une méthode mise au point durant les années 70 par Thérèse Bertherat, à la suite de circonstances bien particulières. Il y a tout d'abord, en 1967, le décès brutal de son mari, Yves Bertherat, brillant psychiatre tué par un de ses patients. Veuve à 36ans, avec deux enfants en bas âge à élever, elle doit.

Posté le: Jeu 5 Nov - 15:03 (2009) Sujet du message: la méthode Mézières: l'anti gymnastique, Répondre en citant. Merci Chloé J ai remarqué que lorsque j ai la nuque coincée à cause de la polyarthrite j ai également des difficultés pour ouvrir la bouche. Comme quoi cela fonctionne ensemble et ces mouvements

L'Antigym® n'est pas contre la gymnastique, elle est simplement différente ! C'est un travail sur le corps avec des mouvements simples, sans prétention et toujours respectueux du corps et de la physiologie. Ils sont puissants et inhabituels. Ce sont comme des petites expériences pour nous permettre d'observer, de réfléchir.

Courrier du corps: nouvelles voies de l'antigymnastique. Bertherat, Thérèse. Éditeur : POINTS

(SEUIL) ISBN papier: 9782757807279. Parution : 2008. Code produit : 1159367.

Catégorisation : Livres / Littérature générale / Livre pratique / Ouvrages généraux.

Depuis plus de quarante ans, Thérèse Bertherat, thérapeute et créatrice de l'anti-gymnastique, s'intéresse à notre dos et bataille contre les idées reçues qui courent à son sujet. Non, notre dos n'est pas faible. Il n'a nul besoin d'être musclé ou renforcé. Notre dos est fort et puissant. Mais il est aussi rusé et sauvage. Thérèse.

8 nov. 2014 . Aujourd'hui débute la semaine de l'antigymnastique. Une semaine pendant laquelle des séances gratuites vous sont proposées pour découvrir cette méthode de bien-être. L'antigymnastique c'est une méthode créée dans les années 70 par Thérèse Bertherat. Et sous ce nom quelque peu provocateur se.

30 mars 2016 . Faire de l'exercice, que ce soit rigoureux comme le sport, la gymnastique et la danse, ou plus relaxant comme le yoga, cela reste un dressage des muscles, des os, des articulations. L'antigymnastique ressemble aux exercices de kinésithérapie, sauf que celle-ci a un but purement fonctionnel et plus.

15 sept. 2014 . L'antigymnastique, c'est tout l'inverse. Mais c'est quoi au juste ? « Une méthode de travail corporel à l'inverse des cours de dressage dans des salles de fitness. Elle permet de se réapproprier son corps en douceur », lance Aline Vantz, diplômée de l'école Thérèse Bertherat, kinésithérapeute et fondatrice.

15 sept. 2013 . Pour commencer l'année en douceur, une semaine de l'antigymnastique est organisée en septembre, simultanément dans plusieurs villes de France.

26 juil. 2013 . Pour Thérèse Bertherat, nous sommes tous voués à être beau et parfait et à vivre pleinement notre corps. L'anti-gymnastique, une méthode de rééducation corporelle adaptée à chacun réveille mobilité et vitalité. Des petits mouvements extrêmement précis nous délivrent d'années de raideurs et de.

1 sept. 2015 . Du lundi 7 au dimanche 13 septembre, dans toute la France, c'est la semaine de l'Antigymnastique®! N'allez pas imaginez qu'il s'agit de ne rien faire; bien au.

Avant de faire une nouvelle recherche, attention de bien "VIDER" votre recherche précédente. Date de certification du praticien. Date des formations continues.

16 juil. 2009 . L'anti-gymnastique mieux comprendre sa propre histoire Interview de Thérèse Bertherat Faire travailler les muscles qui en ont besoin. Retrouver les bonnes postures. Se retrouver soi.

Loin des objectifs de performances, l'Antigym® vise avant tout à découvrir son corps et à faire la paix avec lui. Concentrée sur sa respiration, ses appuis au sol et ses sensations, on renoue avec certaines parties oubliées de son anatomie pour leur redonner la place qu'elles méritent. On prend confiance en soi, et on.

23 avr. 2015 . Petit programme pour le retour de vacances et entre deux ponts : le café des parents le mardi 12 mai "partager des activités avec ses enfants et ses ado" (voir message précédent) et le vendredi 15 mai l'atelier un temps pour soi: "l'antigymnastique",.

Diplômée en études supérieures en éducation somatique (DESS) à l'université du Québec à Montréal (UQAM). Depuis plus de quinze ans que j'enseigne la Gymnastique Émotionnelle® dans mon centre à Montréal. J'ai pratiqué pendant plusieurs années l'approche de l'antigymnastique de Madame Bertherat.

Pratiquer l'anti-gymnastique®, c'est vous embarquer pour un voyage à travers votre corps et son histoire. Vous découvrirez comment, tout au long de votre vie, votre corps s'est subtilement organisé, protégé, adapté. Les mouvements proposés sont précis, rigoureux, variés et créatifs, ils sont respectueux du corps et de la.

Du chardon à la rose », une belle image pour évoquer la naissance des prises de conscience lors des séances d'Antigymnastique®. Cette discipline, mise au point par Thérèse Bertherat

dans les années 70, s'appuie sur le constat que nos corps souvent malmenés et témoins de notre histoire portent les traces de nos.

23 févr. 2017 . Faire de l'exercice sans bouger : cela pourrait ressembler à un canular et pourtant c'est possible ! Outre l'électrostimulation, il existe certaines méthodes comme l'antigymnastique pour renforcer sa musculature presque sans effort. Nous vous proposons de découvrir les principes et les bienfaits de.

Qu'est-ce que l'antigymnastique ? Quels en sont les principes de base ? De quelles autres techniques corporelles tire-t-elle son inspiration ? Comment considère-t-elle le corps et l'individu dans leur contexte vital ? Cette technique simple, qu'on peut aisément pratiquer chez soi sans accessoires coûteux, a déjà aidé des.

17 sept. 2013 . Je n'aime pas faire du sport. Peur de m'abîmer le corps. Mais j'envie de faire du sport pour me faire du bien. Idéale l'Antigym.

28 juin 2006 . Ce petit mouvement, en apparence anodin, fait partie de l'antigymnastique, une technique mise au point par la kinésithérapeute française Thérèse Bertherat. Cette méthode est conçue pour réveiller les muscles, du plus petit au plus grand, afin de redonner au corps sa souplesse et de le libérer des.

15 mars 2016 . Mise au point dans les années 70 par Thérèse Bertherat, kiné française et auteure du best-seller *Le corps a ses raisons*, l'antigymnastique est une méthode qui permettrait à chacun d'habiter pleinement son corps.

30 sept. 2013 . Travail en profondeur sur toutes les parties du corps, l'antigymnastique a été créée dans les années 1970 par une kiné française, Thérèse Bertherat. Alternative à la gymnastique traditionnelle, cette discipline permet d'apprendre à mieux écouter son corps et à rectifier ses mauvaises postures à l'aide de.

Kit 2 CD + 3 balles. Antigym à la maison · 2 CD audio (64 mn + 64 mn) 1 balle de mousse et sa housse 2 balles de liège. Offert : un sac de toile 100% coton. Lexitis Editions. 44 € · En savoir plus. Kit 2 CD + 6 balles Antigym à la maison.

Par l'auteur du *Corps a ses raisons*, vendu à plus d'un million d'exemplaires à travers le monde. Depuis plus de quarante ans, Thérèse Bertherat, thérapeute et créatrice de l'antigymnastique, s'intéresse à notre dos et bataille contre les idées reçues qui courent à son sujet. Non, notre dos n'est pas faible. Il n'a nul besoin.

Anti-gymnastique. Grâce à l'anti-gymnastique, apprendre à connaître son corps, et à savoir quels éléments travailler pour prévenir les douleurs et problèmes de dos, de jambes, de positions. Découvrir comment, en connaissant les muscles et leur utilité, on peut faire de la prévention. Dans un cadre digne des mille et une.

