



Formação Profissional

Profissional Certificado Antiginástica®



www.antiginastica.com

ALEMANHA • BRASIL • CANADÁ • COLÔMBIA • ESPANHA • ESTADOS • UNIDOS • FRANÇA • ITÁLIA • NOVA CALEDÔNIA



Thérèse Bertherat

CRIADORA DO MÉTODO

Thérèse Bertherat criou a Antiginástica® nos anos 70 após eventos particulares. Inicialmente, em 1967, o falecimento brutal de seu marido Yves Bertherat, brilhante psiquiatra assassinado por um de seus pacientes. E viúva aos 36 anos, com dois filhos pequenos para criar, ela tem que ganhar a vida. Decide então seguir o curso de fisioterapia. Mas rapidamente a decepção. A aridez e a rigidez do ensino onde “estudávamos o corpo músculo por músculo, osso por osso mas

jamais no seu conjunto, sempre em partes separadas, da mesma forma em relação aos tratamentos” (O Corpo Tem Suas Razões), conduzem Thérèse por outras vias terapêuticas. Seu encontro com Françoise Mézières em 1972 será determinante. De fato, esta última elaborou uma visão revolucionária da anatomia, enxergando o corpo como uma totalidade onde cada elemento depende do outro. Thérèse Bertherat se forma no seu método, mas não para por aí e continua sua própria pesquisa. Estuda e analisa outras terapias corporais: a bioenergética, a eutonia de Gerda Alexander, o trabalho de Ida Rolfing, a gestalt-terapia, a acupuntura, as teorias da medicina chinesa, todas estas vêm completar seus conhecimentos de grandes psicanalistas, de Freud a Jung, passando pelos trabalhos de Wilhem Reich. Mas trabalha principalmente com seus alunos e, pouco a pouco, cria seu método, a Antiginástica®, que ela desenvolveu formando profissionais pelo mundo todo.

Os livros de Thérèse Bertherat e Marie Bertherat foram traduzidos em 15 línguas.
O Corpo Tem Suas Razões, um Best-Seller, vendeu mais de um milhão de cópias até hoje.



O Corpo tem suas Razões
Thérèse Bertherat
com a colaboração
de Carol Bernstein,
Martins Fontes, 1977



O Correo do Corpo
Thérèse Bertherat
com a colaboração
de Carol Bernstein,
Martins Fontes, 1982



As Estações do Corpo
Thérèse Bertherat,
Martins Fontes, 1986



A Toca do Tigre
Thérèse Bertherat,
Martins Fontes, 1989



Quando o Corpo Consegue
Thérèse Bertherat,
Marie Bertherat
e Paule Brung,
Martins Fontes, 1997

A ANTIGINÁSTICA®

A Antiginástica® ou Antigym® é um método de bem estar original. Os movimentos sutis e potentes permitem conhecer melhor e se apropriar de seu corpo. No decorrer das sessões cada um encontra a mobilidade, a vitalidade, a saúde e a autonomia.

Explorar novos territórios

Praticar a Antiginástica® é embarcar numa viagem através do seu corpo e da história dele. Você descobrirá como, ao longo de sua vida, seu corpo sutilmente se organizou, se protegeu e se adaptou. Cada um aprende a descobrir, a redescobrir ou acor-

dar novas partes do seu corpo. No início, alguns músculos que tentamos mexer parecem estranhos e nem mesmo conseguimos acioná-los! Mas, pouco a pouco, uma nova conexão se estabelece entre este músculo desconhecido ou pouco conhecido e o cérebro. O vocabulário muscular se desenvolve e se enriquece. Descobrem-se novas possibilidades de movimentos, uma melhor mobilidade e um maior tônus.

A Antiginástica® não é uma terapia nem um esporte nem uma atividade esportiva. O profissional certificado Antiginástica® conduz as sessões de grupo sem jamais impor posturas e jamais efetuando manipulações nos clientes.



EDITORIAL

A cada ano novos profissionais certificados Antiginástica® saem de nossas escolas de Formação na França e no mundo todo.

Nosso ensino, reconhecido há mais de 40 anos, foi desenvolvido por minha mãe Thérèse Bertherat, criadora do método Antiginástica®. Nossa equipe pedagógica internacional constitui-se de formadores e palestrantes experientes e reconhecidos em excelência em seus domínios. O espírito de nosso ensino é a exigência mas também a abertura e a atenção em relação ao outro, refletindo o nosso método. Através de nossas formações, estamos empenhados em transmitir o melhor de nós mesmos.

 **Marie Bertherat**

Nossa equipe de formadores



Maria Beretta
Formadora Itália

Marie Bertherat
Formadora França

Emanuela Brigliatori
Formadora Itália

Ivana Persico
Formadora Itália

Ana-Beatriz Vasquez Correa
Formadora Hispano-América

Monik Urvoy-Cortey
Formadora Nova Caledônia

Satu Tanhua-Castro
Formadora Estados Unidos

Ginette Séguin-Swartz
Formadora Canadá

Ana Pineiro
Formadora Espanha

Miriam Holler
Formadora Alemanha

Simona Felsi
Formadora Itália

Nathalie Desmeure
Formadora França e Espanha

Andrea Cardoso
Formadora Brasil

Susan Barratt
Formadora Canadá

Rejane Benaduce
Formadora Brasil



Nossas formações são dadas na Alemanha, Brasil, Canadá, Colômbia, Espanha, Estados Unidos, França, Itália, Nova Caledônia

CONTATO

 **+55(21)998092567**
Skype: Rejane.Benaduce
 formacao.antiginastica@antigym.org

 facebook.com/Antiginastica
www.antiginastica.com

 Antiginástica

Tornar-se profissional certificado Antiginástica®

Há mais de 10 anos nós formamos no mundo todos os profissionais certificados Antiginástica®. Tanto homens quanto mulheres que desejam investir ainda mais na prática da Antiginástica® têm a possibilidade de exercer uma profissão apaixonante, independente, fazendo parte de uma rede de profissionais através do mundo.

Objetivos

- Apropriar-se e utilizar com conhecimento as técnicas do método Antiginástica®.
- Adquirir competência necessária para tornar-se um profissional certificado Antiginástica®.
- Ser capaz de desenvolver a prática profissional da Antiginástica®.

Pré-requisitos

- O candidato deve ter participado da pré- formação proposta por um dos formadores certificados. No decorrer deste, terá demonstrado capacidade de observação e escuta, um bom conhecimento de si, capacidade de se expressar em linguagem clara e simples e se comunicar de maneira sensível e concreta.

Pedagogia

- Cada sessão ensinada é primeiro vivenciada e experimentada pelo aluno.
- Em seguida o aluno participa de trabalhos práticos em pequenos grupos para exercer a condução da sessão.



- Noções de anatomia, fisiologia, psicologia e comunicação são ensinadas de maneira teórica e retomadas no decorrer das sessões.
- O protocolo das sessões, os mecanismos dos movimentos Antiginástica® e suas principais implicações sensoriais e emocionais são ensinadas no decorrer das sessões.

- Frequentes momentos de troca verbal entre alunos e formadores.
- O aluno faz um trabalho pessoal entre cada nível: treinamento das sessões, retorno teórico sobre as sessões do nível precedente.

Ferramentas e material pedagógico

- Fascículos temáticos facilitando a integração do conhecimento.



- Déroulé de cada sessão
- Bibliografia

Tipos de avaliações

- Controle contínuo e jornadas de avaliações de conhecimento teórico e prático.

Certificado

- No final da formação, se o profissional estagiário for considerado apto para a prática por seus formadores, ele torna-se profissional certificado Antiginástica e assina um contrato de licença das marcas Antiginástica®.

- Se o nível do profissional estagiário for considerado insuficiente poderão ser propostos mais estágios complementares antes da assinatura do contrato.



Formação Contínua

- No ano seguinte à assinatura do contrato, o profissional certificado deve participar do estágio nível 4 (maturidade) de 5 dias. Ver página 7.
- Depois do nível 4, para manter sua prática com um alto grau de qualidade o profissional certificado poderá participar de estágios de formação contínua. Ver página 7.

A equipe pedagógica

- A formação é mantida por uma equipe internacional de formadores certificados Antiginástica® e de palestrantes sob a responsabilidade de Marie Bertherat.

Inscrição

Para a inscrição pedimos o envio de:
Ficha de inscrição do estágio de pré- formação disponível na página: www.antiginastica.com na rubrica "formação"

Enviar aos cuidados de:
REJANE BENADUCE
Responsável do Polo de Formação - Brasil
rejanebenaduce@gmail.com

INFORMAÇÕES

+55(21)998092567

Skype: Rejane.Benaduce

formacao.antiginastica@antigym.org

Programa da formação (40 dias)

ESTÁGIO DE PRÉ-FORMAÇÃO

Este estágio de trabalho prático pessoal permite ao candidato descobrir e experimentar concretamente o método junto a um grupo.

- Tema do estágio: viagem através do seu corpo.
- A participação neste estágio não confirma a inscrição na formação.

NÍVEL 1 15 dias = 105 horas

- Apresentação da formação e da equipe pedagógica
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão individual "descoberta".
- Estudo do conteúdo e conduta da sessão personagem.
- Estudo do conteúdo e conduta da sessão com tema: O quadril.

- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: A nuca.
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: Os pés.
- Avaliação.

NÍVEL 2 15 dias = 105 horas

- retorno prático e teórico sobre as sessões estudadas no nível 1
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema : Os ombros
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema frente/trás
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema : O períneo
- Estudo do conteúdo e conduta da sessão com tema: A mandíbula
- Estudo do conteúdo e conduta da sessão com tema : A língua
- Avaliação

NÍVEL 3 10 dias = 70 horas

- Retorno prático e teórico sobre as sessões precedentes.
- Estudo do conteúdo e conduta das 3 sessões com tema: Os olhos.
- Orientação sobre comunicação: ferramentas para o profissional certificado de Antiginástica®.
- Assinatura do contrato de licença das marcas Antiginástica®.

NO FINAL DO NÍVEL 2 SE O ALUNO É CONSIDERADO APTO, ELE É AUTORIZADO A TRABALHAR COMO PROFISSIONAL ESTAGIÁRIO DE MANEIRA AUTÔNOMA COM SEUS PRIMEIROS CLIENTES.

A Antiginástica® não é uma terapia nem um esporte nem uma atividade esportiva. O profissional certificado Antiginástica® conduz as sessões de grupo sem jamais impor posturas e jamais efetuando manipulações nos clientes.



Após a sua formação

Ajuda na instalação

Os profissionais certificados Antiginástica® que começam a trabalhar são acompanhados com ferramentas personalizadas e também com conselhos em comunicação. Documentos e material são postos a sua disposição para ajudar na sua instalação.

- Um documento de ajuda para a instalação do profissional.
- A pasta com o modelo de sua placa: Profissional Certificado Antiginástica®.
- A pasta do Kit papelaria.
- Sua assinatura da newsletter dos profissionais de Antiginástica®: Tigre & Doudou.



Material

Bolas de cortiça, doudous, doudouzinhas, bastões de madeira, etc.: o material necessário para sua instalação está a disposição com nossos fornecedores credenciados.

O site da Antiginástica®

Os profissionais certificados Antiginástica® em poder de um contrato de licença de marca se beneficiam de uma reputação internacional protegida em toda Europa e numerosos países não europeus. Eles poderão fazer parte do repertório oficial dos profissionais certificados do site.



www.antiginastica.com



Acesso ao espaço reservado aos profissionais certificados Antiginástica®



Sua página pessoal personalizada on line

Sua presença no site compreende:

- Sua(s) carta(s) de visita online.
- Sua página pessoal personalizada(foto e texto), com a geolocalização de sua sala.
- Acesso a inscrição de suas vivências na página Facebook  da Antiginástica®.
- Acesso ao espaço reservado aos profissionais certificados Antiginástica® e ao conjunto de documentos possíveis de baixar do site.

A Semana da Antiginástica®

Os profissionais certificados Antiginástica® que desejarem podem participar gratuitamente da Semana da Antiginástica®. Eles recebem um suporte material para sua comunicação na imprensa local e para seus clientes. Um kit imprensa e um kit comunicação (com documentos personalizados para imprimir) são postos à disposição no espaço profissional do site. O programa de suas atividades assim como suas datas de sessões portas abertas são igualmente anunciadas no site e difundidas via Newsletter da Antiginástica® para os contatos inscritos em nossos fichários.



Relação Imprensa

A Semana da Antiginástica®, o lançamento de um novo livro, de um novo CD, são ocasiões para falar da Antiginástica® e promover o método para jornalistas. Este trabalho de relação com a imprensa é feito ao longo do ano com intenção de promover a marca ao maior número de pessoas.

Eles falam...

CORREIO BRAZILIENSE



GAZETA DE ALAGOAS



Formação contínua Antiginástica®

Alguns temas de formações contínuas:

Os profissionais certificados podem acompanhar estas formações nos centros de formação de diferentes países. A cada ano são propostos estágios de formação contínua reservados aos profissionais certificados Antiginástica®. Ministrados pela equipe de formadores ou palestrantes externos, elas permitem aos profissionais certificados Antiginástica® uma possibilidade de descobrir, aprofundar ou aperfeiçoar as práticas ligadas a sua profissão.



Liberar a respiração

Descoberta e aprendizado de 3 sessões sobre o diafragma para liberar a respiração e estimular a libido.



Gerenciar o stress

Descoberta e aprendizagem de 3 sessões para gerenciar o stress na sua vida cotidiana e no trabalho.



Afinar os cinco sentidos

Descoberta e aprendizado de 2 sessões para afinar os 5 sentidos.



Descompressão de pequenas articulações

Descoberta e aprendizado de 2 sessões para descomprimir pequenas articulações (mandíbula, clavícula-ombro, sacro-ilíaca...)



Preparação para uma atividade física

Descoberta e aprendizado de 3 sessões para contar com seus pés, suas pernas, seu ventre e sua respiração.



Soltar a nuca e os ombros

Descoberta e aprendizado de 2 sessões para a nuca, o pescoço e os ombros.

NÍVEL 4 Estágio "Maturidade" 5 dias = 35 horas

O estágio "Maturidade" do nível 4 vem para completar a formação dos profissionais certificados um ano após a conclusão de sua formação.

- Feed-back e trocas sobre as primeiras experiências profissionais do profissional certificado Antiginástica®.
- Estudo do conteúdo da conduta de novas sessões.
- Aprender a construir e conduzir vivências temáticas e grupos mensais de um ou mais dias.

Programa suscetível a modificações.

Encontre toda a nossa documentação disponível
no site clicando na rubrica: *Formação Profissional*

www.antiginastica.com



Antiginástica®



Antigym®

Antigym® - 19 rue Larrey - 75005 Paris France - Documento não contratual, os programas da formação são suscetíveis a modificações em função do projeto pedagógico internacional Antiginástica®. É proibida qualquer reprodução sem autorização por escrito. As marcas Antigymnastique, Antigym e suas traduções assim como os logos são marcas registradas no INPI e na OHMI. Elas são protegidas internacionalmente. Créditos das fotos: Antigymnastique e Antigym, khphotografy.uk - direitos reservados. Agradecimentos à Paloma Herqueta Rodríguez, profissional certificada na Espanha que nos permitiu a reprodução das fotos de suas sessões para a capa e páginas interiores deste documento. Design gráfico Igor Olafs. Documentos impressos em papel certificado FSC proveniente de madeira de reflorestamento e com impressão Imprim'Vert. Outubro 2015.