

# Antiginnastica®

*Formazione professionale*

**Esperto certificato**  
**Antiginnastica®**



[www.antiginnastica.com](http://www.antiginnastica.com)



# Thérèse Bertherat

## CREATRICE DEL METODO

Thérèse Bertherat ha messo a punto l'Antiginnastica® negli anni 70 in seguito a circostanze molto particolari. Innanzitutto, nel 1967, la brutale scomparsa di suo marito Yves Bertherat, brillante psichiatra ucciso da un suo paziente. Vedova a 36 anni, con due figli piccoli da crescere, deve guadagnarsi da vivere e decide di seguire gli studi di chinesiologia. Ma, molto presto, arriva la delusione. L'aridità e la rigidità dell'insegnamento "in cui si studiava il corpo muscolo per muscolo, osso per

osso, ma mai nel suo insieme, sempre in pezzi staccati, stessa cosa per i trattamenti" (in *Guarire con l'Antiginnastica*®), portano Thérèse Bertherat verso altre vie. Il suo incontro con Françoise Mézières nel 1972 sarà determinante. In effetti, quest'ultima ha elaborato una visione rivoluzionaria dell'anatomia e considera il corpo come una totalità in cui ogni elemento dipende dall'altro. Thérèse Bertherat si forma al suo metodo ma non si ferma qui e continua le proprie ricerche. Studia e analizza altre terapie corporee: la bio-energetica, l'Eutonia di Gerda Alexander, i lavori di Ida Rolf, la Gestalt e anche l'agopuntura, che vanno a completare le sue conoscenze dei grandi psicoanalisti, da Freud a Jung passando per i lavori di Wilhelm Reich. Ma soprattutto, lavora con i suoi allievi e, poco a poco, mette a punto il suo metodo, l'Antiginnastica®, che sviluppa formando esperti nel mondo intero.

**I libri di Thérèse Bertherat e Marie Bertherat sono stati tradotti in una quindicina di lingue. Best-seller, *Guarire con l'Antiginnastica*®, a tutt'oggi è stato venduto in più di un milione di esemplari.**



**Guarire con l'Antiginnastica®**  
Thérèse Bertherat  
in collaborazione  
con Carol Bernstein  
Mondadori, 1978



**Nuove vie dell'Antiginnastica®**  
Thérèse Bertherat  
in collaborazione  
con Carol Bernstein,  
Mondadori, 1981



**La tigre in corpo**  
Thérèse Bertherat  
Mondadori, 1990,  
Lexitis 2013



**I ritmi dell'attesa**  
Marie Bertherat  
e Thérèse Bertherat  
in collaborazione  
con Paule Brung  
Mondadori, 1997,  
Lexitis 2013

## L'ANTIGINNASTICA®

L'Antiginnastica® o Antigym® è un metodo originale che dà benessere. I movimenti sottili e precisi permettono a ciascuno di conoscersi meglio e appropriarsi del proprio corpo. Col susseguirsi delle sedute, in piccoli gruppi, i partecipanti ritrovano mobilità, vitalità e autonomia.

### Esplorare nuovi territori

Praticare l'Antiginnastica® significa imbarcarsi in un viaggio attraverso il proprio corpo e la propria storia. Scoprire come, lungo tutta la nostra vita, il nostro corpo si è sottilmente organizzato, protetto, adattato. Ognuno impara a scoprire, riscoprire o risvegliare nuove parti del proprio corpo.

All' inizio, certi muscoli che proviamo a mettere in movimento sembrano così estranei che non si trova neanche il comando per metterli in azione. Ma, poco a poco, si stabilisce una nuova connessione fra questi muscoli sconosciuti o misconosciuti e il cervello. Il vocabolario muscolare si sviluppa e si arricchisce. Si scoprono nuove possibilità di movimento, una migliore mobilità, un maggiore tono.

L'Antiginnastica® non è una terapia, non è uno sport, né un'attività sportiva, l'esperto certificato Antiginnastica® conduce le sedute di gruppo senza mai imporre posizioni e senza mai effettuare manipolazioni sui suoi clienti.



## EDITORIALE

Ogni anno, nuovi esperti certificati Antiginastica® escono dalle nostre scuole di formazione in Francia e nel mondo.

Il nostro insegnamento, riconosciuto da più di quarant'anni, è stato sviluppato e messo a punto da mia madre, Thérèse Bertherat, creatrice del metodo Antiginastica®.

La nostra équipe pedagogica internazionale è costituita da formatori e intervenenti di provata esperienza riconosciuti nel loro ambito d'eccellenza. Lo spirito del nostro insegnamento, esigente, e anche aperto e attento all'altro, riflette quello del nostro metodo. Attraverso le nostre formazioni, abbiamo a cuore di trasmettervi il meglio di noi stessi.



**Marie Bertherat**

### La nostra équipe di formatori

**Rejane Benaduce**  
Formatrice Brasile

**Maria Beretta**  
Formatrice Italia

**Marie Bertherat**  
Formatrice France

**Susan Barratt**  
Formatrice Canada

**Emanuela Brigliatori**  
Formatrice Italia

**Andrea Cardoso**  
Formatrice Brasile

**Nathalie Desmeure**  
Formatrice Francia e Spagna

**Simona Felsi**  
Formatrice Italia

**Miriam Holler**  
Formatrice Germania

**Ivana Persico**  
Formatrice Italia

**Ana Pineiro**  
Formatrice Spagna

**Ginette Séguin-Swartz**  
Formatrice Canada

**Satu Tanhua-Castro**  
Formatrice Stati Uniti

**Monik Urvoy-Cortey**  
Formatrice Nuova Caledonia

**Ana-Beatriz Vasquez Correa**  
Formatrice Sud America



Le nostre formazioni sono programmate in Brasile, Canada, Colombia, Francia, Germania, Italia, Nuova Caledonia, Spagna, Stati Uniti d'America

**CONTATTO**

Milano ☎ **335 59 51 349**

Napoli ☎ **340 89 82 971**

✉ [formazione.antiginastica@antigym.org](mailto:formazione.antiginastica@antigym.org)

[www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com)

📘 [facebook.com/Antiginastica](https://facebook.com/Antiginastica)



# Diventare esperti certificati Antiginastica®

Da diverse decine d'anni formiamo in tutto il mondo esperti certificati Antiginastica®, sia donne che uomini, che hanno avuto il desiderio di impegnarsi ancora di più nella loro pratica d'Antiginastica®, dandosi la possibilità di esercitare un mestiere appassionante, in completa indipendenza, facendo parte di una rete di professionisti a livello mondiale.

## Obiettivi

- Appropriarsi delle tecniche del metodo Antiginastica® e padroneggiarle.
- Acquisire le competenze necessarie per divenire esperti certificati d'Antiginastica®.
- Essere in grado di sviluppare la propria pratica professionale d'Antiginastica®.

## Pre-requisiti

- Il candidato deve aver partecipato ad uno stage di pre-formazione proposto da un formatore certificato, nel corso del quale avrà dato prova di capacità d'osservazione e d'ascolto, di una buona conoscenza di sé, della capacità di esprimersi in un linguaggio chiaro e semplice e di comunicare in maniera sensibile e concreta.

## Pedagogia

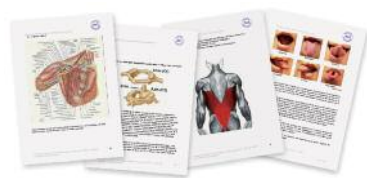
- Ogni seduta insegnata è vissuta e sperimentata dal tirocinante prima che egli, a sua volta, la insegni.
- Il tirocinante in seguito partecipa al lavoro pratico in piccoli gruppi per esercitarsi alla conduzione della seduta.



- Nozioni d'anatomia, di fisiologia, di psicologia, di pedagogia e di comunicazione vengono insegnate in maniera teorica e riprese nel corso delle sedute.
- Il protocollo delle sedute, i meccanismi dei movimenti d'Antiginastica® e le loro principali implicazioni sensoriali ed emozionali, vengono insegnati nel corso delle sedute.
- E' dato molto spazio ai tempi di scambio verbale e di condivisione tra allievi e formatori.
- Il tirocinante è tenuto a svolgere un lavoro personale tra ogni stage: allenamento all'insegnamento delle sedute, ritorno teorico sulle sedute che gli sono state insegnate nel corso dello stage precedente.

## Strumenti e mezzi pedagogici

- Fascicoli tematici che facilitino l'integrazione delle conoscenze.



- Sviluppo delle sedute.
- Bibliografia.

## Modalità di valutazione

- Verifica costante e giornate di valutazione delle conoscenze teoriche e pratiche.

## Certificazione

- Al termine della formazione, se il suo livello è giudicato sufficiente dalle sue formatrici, il tirocinante diventa esperto certificato Antiginastica®. Riceve il suo certificato di licenza dei marchi Antiginastica® e firma il contratto di licenza dei marchi.

- Se il livello del tirocinante è giudicato insufficiente, gli potranno essere proposti degli stage complementari prima di firmare il contratto.



## Formazione continua

- Nell'anno seguente la fine della sua formazione, l'esperto certificato Antiginastica® è tenuto a partecipare allo stage del 4° modulo (maturità) di cinque giorni (vedere a pag. 7).
- Dopo il 4° modulo, per mantenere la pratica al suo livello più alto, l'esperto certificato potrà seguire gli stage di formazione continua (vedere a pag. 7).

## L'équipe pedagogica

- La formazione è assicurata da un'équipe internazionale di formatori certificati Antiginastica® e da altri intervenienti, sotto la responsabilità di Marie Bertherat.

## Iscrizioni

Per iscrivervi, vogliate cortesemente farci pervenire il vostro bollettino d'iscrizione allo stage di pre-formazione disponibile su [www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com) nella rubrica "Formazione".

### Bollettino da rinviare all'attenzione di:

MARIA BERETTA - FORMAZIONE ANTIGINASTICA® MILANO  
Via Nino Bixio, 34 - 20129 Milano

IVANA PERSICO - FORMAZIONE ANTIGINASTICA® NAPOLI  
Via Leone Marsicano, 2  
80136 Napoli

## RICHIESTA D'INFORMAZIONE

Milano ☎ 335 59 51 349

Napoli ☎ 340 89 82 971

✉ [formazione.antiginastica@antigym.org](mailto:formazione.antiginastica@antigym.org)

# Programma della formazione (40 giorni)

## STAGE DI PRE-FORMAZIONE

Questo stage pratico di lavoro personale permette al candidato di scoprire e sperimentare concretamente il metodo in seno ad un gruppo.

- Tema dello stage: viaggio attraverso l'insieme del proprio corpo.
- La partecipazione a questo stage non impegna il candidato ad iscriversi alla formazione.

## 1° MODULO 15 giorni = 105 ore

- Presentazione della formazione e dell'équipe pedagogica
- Studio del contenuto e della conduzione del colloquio individuale.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta individuale «di scoperta».

- Studio del contenuto e della conduzione della seduta del personaggio.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema dell'anca.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema della nuca.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema dei piedi.
- Valutazione.

## 2° MODULO 15 giorni = 105 ore

- Ritorno pratico e teorico sulle sedute studiate nel 1° modulo.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema delle spalle.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema davanti/dietro del corpo.

- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema del perineo.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema della mandibola.
- Studio del contenuto e della conduzione della seduta sul tema della lingua.
- Valutazione.

## 3° MODULO 10 giorni = 70 ore

- Ritorno pratico e teorico sulle sedute studiate nel 1° e 2° modulo
- Studio del contenuto e della conduzione delle tre sedute sul tema degli occhi.
- Intervento: comunicazione, quali gli strumenti per l'esperto certificato Antiginastica®.
- Firma del contratto di licenza dei marchi Antiginastica®.

**A PARTIRE DALLA FINE DEL 2° MODULO, IL TIROCINANTE, SE IL SUO LIVELLO È GIUDICATO SUFFICIENTE, È AUTORIZZATO A LAVORARE COME ESPERTO TIROCINANTE, IN MODO AUTONOMO, CON I SUOI PRIMI CLIENTI.**

**IMPORTANTE:** l'Antiginastica® non è una terapia, non è uno sport, né un'attività sportiva, l'esperto certificato Antiginastica® conduce le sedute di gruppo senza mai imporre posizioni e senza mai effettuare manipolazioni sui suoi clienti.



# Dopo la vostra formazione

## Aiuto nell'installazione

Gli esperti certificati Antiginastica® che iniziano la loro attività, sono coadiuvati con strumenti di lavoro personalizzati e al contempo ricevono consigli sulla comunicazione. Documentazione e materiali sono pertanto messi a loro disposizione per intraprendere con successo la loro installazione:

- Un documento di supporto all'installazione dell'esperto Antiginastica®.
- Il file della vostra targa: Esperto certificato Antiginastica®.
- Il file del kit cartaceo.
- Il vostro abbonamento alla newsletter degli esperti: Tigre & Doudou.



## Materiale

Palline di sughero, doudous, doudines, bastoncini di legno, ecc.: il materiale necessario alla vostra installazione vi è proposto da nostri fornitori accreditati.

## Il sito dell'Antiginastica®

Gli esperti certificati Antiginastica®, detentori di un contratto di licenza di marchio, beneficiano della reputazione di un marchio internazionale protetto in tutta Europa e in numerosi paesi non europei. Essi possono abbonarsi al registro ufficiale degli esperti certificati Antiginastica® del sito.


[www.antiginastica.com](http://www.antiginastica.com)



Spazio riservato agli esperti certificati Antiginastica®

Il vostro o i vostri biglietti da visita on line

## La vostra presenza sul sito comprende:

- Il vostro o i vostri biglietti da visita on line.
- La vostra pagina personale, personalizzabile (foto e testo), con la localizzazione geografica del vostro studio.
- La possibilità di segnalare i vostri stage sulla pagina Facebook  dell'Antiginastica®.
- L'accesso allo spazio riservato agli esperti certificati Antiginastica® e all'insieme dei documenti scaricabili dal sito.

## La Settimana dell'Antiginastica®

Gli esperti certificati Antiginastica® che lo desiderino, possono partecipare gratuitamente alla Settimana dell'Antiginastica®. In questo caso riceveranno un aiuto ed un sostegno materiale per la comunicazione con la stampa locale (per la provincia) e con i loro clienti. Un kit per la stampa ed un kit di comunicazione (con documenti personalizzabili da stampare), saranno messi a loro disposizione sullo spazio esperti del sito. Anche il programma delle loro attività e quello delle date di "porte aperte", saranno annunciati sul sito internet e diffusi tramite la Newsletter dell'Antiginastica® ai contatti iscritti nel nostro database.



## Rassegna stampa

La Settimana dell'Antiginastica®, la pubblicazione di un nuovo libro, di un nuovo CD... sono altrettante occasioni per parlare dell'Antiginastica® e promuovere il metodo con i giornalisti e la stampa. Questo lavoro di rassegna stampa è condotto nel corso di tutto l'anno per veicolare le nostre azioni e promuovere il marchio verso un pubblico più numeroso.

## Ne parlano...

la Repubblica

Viversani & B.J.J.

Sani & Belli

OK SALUTE & BENESSERE

cure-naturali.it

LIFEGATE people planet profit

Il Messaggero

DONNAD. AMICA PIANTA

# Formazione continua Antiginnastica®

## Alcuni argomenti di formazione continua (suscettibili di modifiche)

Gli esperti certificati possono seguire queste formazioni nei centri di formazione dei diversi paesi. Ogni anno vengono proposti stage di formazione continua riservati agli esperti certificati Antiginnastica®. Tenuti dall'Equipe Formatori o da intervenienti esterni, permettono agli esperti certificati Antiginnastica® di scoprire, approfondire o perfezionare pratiche legate al loro mestiere.



### Liberare la respirazione

Scoperta e apprendimento di 3 sedute sui diaframmi per liberare la respirazione e stimolare la libido.



### Gestire lo stress

Scoperta e apprendimento di 3 sedute per gestire meglio lo stress nella vita quotidiana e al lavoro.



### Affinare i cinque sensi

Scoperta e apprendimento di 2 sedute per affinare i cinque sensi.



### Decomprimere le piccole articolazioni

Scoperta e apprendimento di 2 sedute per decomprimere le piccole articolazioni (mascelle, clavicola-spalle, sacro-iliache...)



### Preparare ad un'attività fisica

Scoperta e apprendimento di 3 sedute per avere fiducia nei propri piedi, nelle proprie gambe, nel proprio ventre e nel proprio respiro.



### Sciogliere la nuca e le spalle

Scoperta e apprendimento di 2 sedute per la nuca, il collo e le spalle.

## 4° MODULO Stage "Maturità" 5 giorni = 35 ore

Lo stage "Maturità" del 4° modulo completa la formazione degli esperti certificati, nell'anno che segue la fine della loro formazione.

- Ritorno e scambio sulle prime esperienze professionali da esperto certificato Antiginnastica®.
- Studio del contenuto e della conduzione di nuove sedute.
- Apprendere a costruire e condurre stage tematici di uno o più giorni

Programma suscettibile di modifiche.

Ritrovate tutta la nostra  
documentazione disponibile scaricandola  
dal nostro sito nella rubrica *Formazione professionale*

[www.antiginnastica.com](http://www.antiginnastica.com)



Antiginnastica®



Antigym®