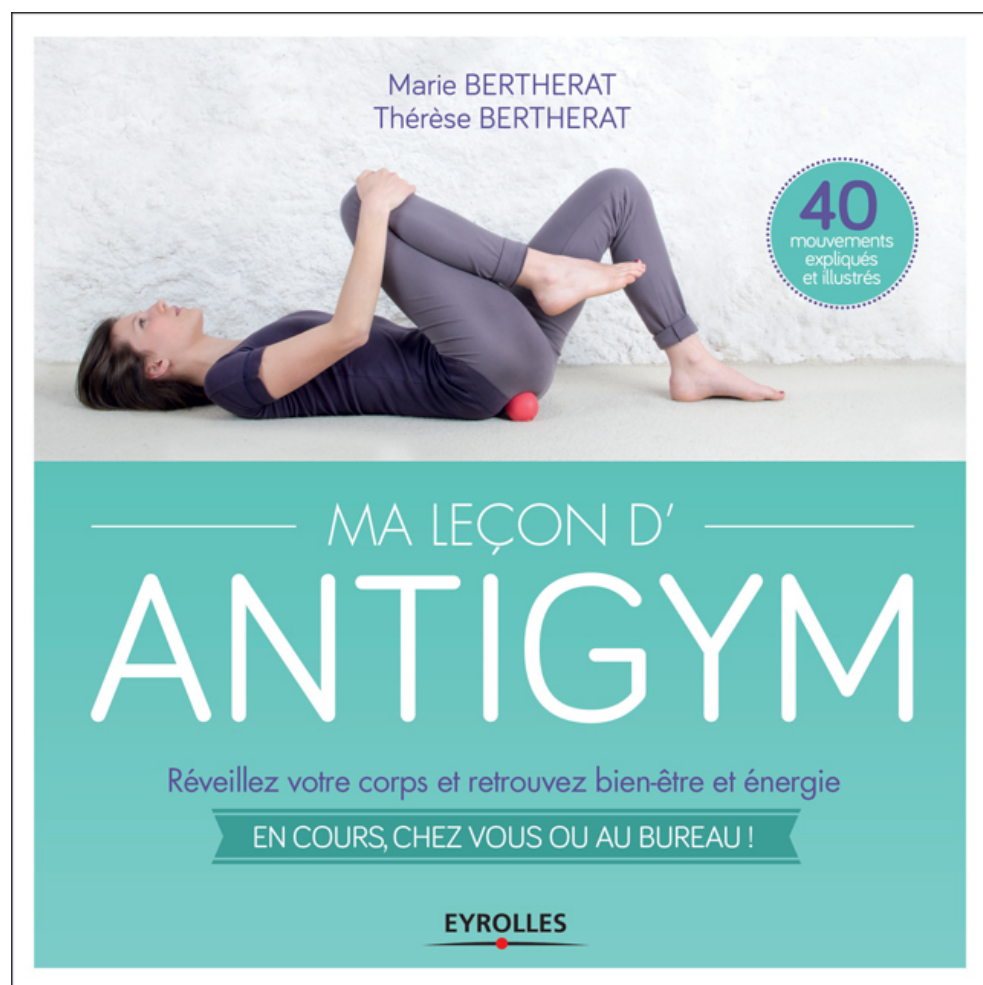


mardi, 24 septembre 2013 15:00

Sport

MA LEÇON DE D'ANTIGYM



RÉVEILLEZ VOTRE CORPS ET RETROUVEZ BIEN-ÊTRE ET ÉNERGIE !

Créée par Thérèse Bertherat, l'Antigym est une méthode de travail corporel originale fondée sur l'écoute du corps et des mouvements à la fois simples et puissants qui sollicitent les muscles en profondeur. Alternative parfaite à la gym traditionnelle, elle permet de retrouver bien-être et sérénité, améliore la souplesse et la mobilité, libère la respiration et chasse le stress. Complices de toujours Thérèse et sa fille Marie proposent dans cet ouvrage richement illustré et accessible à tous, quelque soit son âge, de renouer avec son corps et d'en faire son allié.

Avec *Ma leçon de d'Antigym*, dites adieu aux crispations, raideurs, douleurs musculaires et articulaires qui vous fatiguent, vous tassent et brident vos élan. Vos mouvements retrouvent leur amplitude naturelle, votre respiration se libère et votre stress se dissipe !



Nadia Sahel

L'AVIS DE CPOURLESFEMMES.COM : 4



Dans cet ouvrage, les auteurs vous proposent de prendre soin de notre corps et qui dit douleurs, dit



Ma leçon d'Antigym : motivations suite à un choc, une maladie et des contrariétés. Une méthode pour les femmes.com/vie-pratique/sport/ma-lecon...
déposée par l'auteur que l'on peut pratiquer un peu partout en France mais aussi dans le monde. 40
mouvements illustrés et parfaitement expliqués. *N.S.*

Guide Pratique

De Thérèse et Marie Bertherat
Édité par les Éditions Eyrolles
Env. 17€90
Site internet : www.editions-eyrolles.com

ACHETER AU MEILLEUR PRIX

 Ma Leçon d'Antigym : Réveillez votre corps et retrouvez bien-être et énergie ! En cours, chez vous...
Marie Bertherat, Thérèse Bertherat (Broché - Sep 19, 2013)
EUR 17,01



Plus d'info



Ajouter un commentaire...

Commenter

Module social Facebook

L'AVIS DES INTERNAUTES :

(1 Vote)

Tags: [Marie Bertherat](#) [Thérèse Bertherat](#) [Eyrolles](#) [Antigym](#)

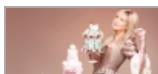
Tweeter 0

J'aime

Soyez le premier de vos amis à indiquer que vous aimez ça.

[Retour en haut](#)

ARTICLES EN RAPPORT



Dans [Livres de recettes](#)

LES PÂTISSERIES D'ÉLODIE



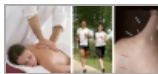
Dans [Bien-être : Forme](#)

J'ARRÊTE DE... STRESSER



Dans [Bien-être : Psychothérapie](#)

TRANSFORMEZ VOTRE COLÈRE EN ÉNERGIE POSITIVE



Dans [Bien-être : Forme](#)

JE NE VEUX PLUS AVOIR MAL AU DOS



Dans [Lecture : Enquête](#)

KERVIEL : ENQUÊTE SUR UN SÉISME FINANCIER

VIE PRATIQUE : LES TOPS

[La « Super » basket FITFLOP](#)

[Ma leçon de d'Antigym](#)

[Mes recettes santé pendant un traitement anticancer](#)

[Agenda On fait quoi pour le dîner ?](#)

[Gamme Terra Humana](#)

[Flexi Spray de Hozelock](#)

[Colgate MaxWhite One Luminous](#)

[Produits Alimentaires : Faites le bon choix](#)

[500 recettes santé & beauté](#)

[Crème Nutritic Intense Riche de La Roche-Posay](#)

VIE PRATIQUE : LES + LUS

[Le Cake marbré](#)

[Collection Quo Vadis - Elle](#)

[Collection Quo Vadis - Marilyn Monroe](#)

[Nouveautés Archos 2013](#)

[Cannelés bordelais](#)

[Arrête de te plaindre et bouge-toi !](#)

[Code Postal France 2013-2014](#)

[Doughnuts](#)

[Stabilo Be Wild !](#)

[Madeleines](#)

Retrouvez-nous sur Facebook



CpourlesFemmes.com

J'aime

212 personnes aiment CpourlesFemmes.com.



Module social Facebook

VIE PRATIQUE : [Alimentation](#) | [Auto / Moto](#) | [Bien-être](#) | [High-Tech](#) | [Maison](#) | [Mode](#) | [Papeterie](#) | [Recettes](#) | [Services](#) | [Sexy](#) | [Sport](#)

LOISIRS : [Cinéma](#) | [Jeux](#) | [Jeux Vidéo](#) | [Lecture](#) | [Multimédia et Internet](#) | [Musique](#) | [TV et Vidéo](#)

SORTIR : [Balades](#) | [Culture](#) | [Forme](#) | [Loisirs](#) | [Parcs Animaliers](#) | [Parcs de loisirs](#) | [Restaurants](#) | [Shopping](#) | [Spectacles](#) | [Tourisme](#)

COMMUNAUTÉ

Copyright © 2009-2012 [FunTribe](#). Tous droits réservés.