

Antiginástica®

Formação Profissional

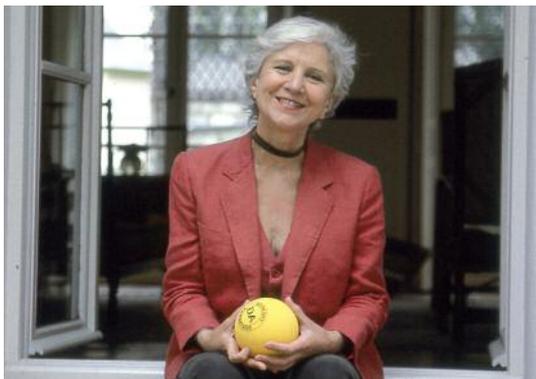
Profissional Certificado

Antiginástica®

Brasil



www.antiginastica.com



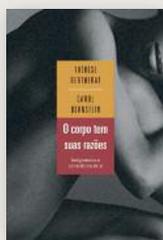
Thérèse Bertherat

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 Correio 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 Consente
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

OS FORMADORES

Marie Bertherat

Diretora e responsável pedagógica

Nathalie Desmeure

Formadora e profissional certificada Antiginástica®
Responsável do Polo de Formação - Internacional

Rejane Benaduce

Formadora e profissional certificada Antiginástica®
Responsável do Polo de Formação - Brasil

Maria Beretta

Formadora e profissional certificada Antiginástica® - Responsável do Polo de Formação - Itália

Emanuela Briadori

Formadora e profissional certificada Antiginástica®

Andrea Cardoso

Formadora e profissional certificada Antiginástica® - Responsável do Polo de Comunicação - Brasil

Simona Felsi

Formadora e profissional certificada Antiginástica®

Ivana Persico

Formadora e profissional certificada Antiginástica®

Ana Pineiro

Formadora e profissional certificada Antiginástica®
Responsável do Polo de Formação - Espanha

Ginette Séguin-Swartz

Formadora e profissional certificada Antiginástica® - Responsável do Polo Expansão - Internacional e Polo de Formação - Canadá



Nossas formações são dadas em Paris (França), Rio de Janeiro e São Paulo (Brasil), Madrid e Valencia (Espanha), Milão e Nápolis (Itália), Montreal e Saskatoon (Canadá), Buenos Aires (Argentina), Medellin (Colômbia).

CONTATO



(21)998092567

formacao.antiginastica@gmail.com



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® tendo 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.

Valores*

ESTÁGIO DE PRÉ-FORMAÇÃO:	1800 reais
NÍVEL 1 :	5 encontros de 1250 reais cada um
NÍVEL 2 :	2 encontros de 1250 reais cada um 2 encontros de 1650 reais cada um
NÍVEL 3 :	1 encontro de 1250 reais 2 encontros de 1650 reais cada um

Inscrição**: 250 Euros

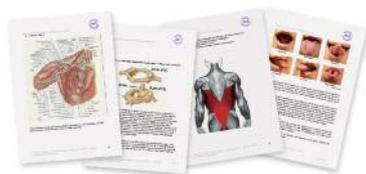
* Estadia e alimentação não estão inclusos.

** A inscrição só é paga após a certeza da admissão na formação após a pré- formação.

- 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.
- No final da formação o profissional estagiário redige um texto de conclusão de curso.
- sobre sua visão pessoal da Antiginástica® e seu início de experiência profissional.

Ferramentas e material pedagógico

- Fascículos temáticos facilitando a integração do conhecimento.



- Dêroulé de cada sessão
- Bibliografia

Tipos de avaliações

- Controle contínuo e jornadas de avaliações de conhecimento teórico e prático.
- Avaliação do texto de conclusão do curso.

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 de 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 deve 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

(21)998092567

formacao.antiginastica@gmail.com

Programa da formação (40 dias)

ESTÁGIO DE PRÉ-FORMAÇÃO

4 dias = 35 horas

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 18 dias = 126 horas

- Apresentação da formação e da equipe pedagógica
- Estudo do corpo humano do ponto de vista anatômico e fisiológico (cadeias musculares e suas interações, referências ósseas, etc.) ligado às sessões de Antiginástica®.
- 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.
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: Os ombros.
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: O períneo.
- Estudo do papel e do comportamento neuro-vegetativo nas sessões de Antiginástica®.
- Trabalho sobre a dinâmica de grupo e transferência.
- Avaliação.

NÍVEL 2 13 dias = 91 horas

- Retorno prático e teórico sobre as sessões estudadas no nível 1.
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: A mandíbula.
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: A língua.

- Trabalho com a voz e a expressão.
- Trabalho sobre o papel e o lugar do profissional certificado Antiginástica®.
- Avaliação.

NÍVEL 3 9 dias = 63 horas

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

NO FINAL DO NÍVEL 1 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.
- Documentos de comunicação.
- 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.
- Aviso de suas vivências durante o ano no site e na newsletter do site.
- 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



MARÉ



Jornal da Comunidade

vida simples

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*

www.antiginastica.com

Antiginástica®



Antigym®

Antigym® - Marie Bertherat - 76 rue Gay-Lussac - 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 Antiginástica®, Antigym e suas traduções assim como os logotipos são marcas registradas no INPI e na OHMI. Elas são protegidas internacionalmente. Créditos das fotos: Antiginástica® e Antigym®, khphotografy.uk - direitos reservados. Agradecimentos à Paloma Hergueta 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. Julho 2014.