



Pásate a la antigimnasia

Es un método de bienestar corporal creado por Thérèse Bertherat, que permite reencontrar la vitalidad y salud con el trabajo en profundidad de todo el cuerpo. Ahora lo puedes practicar con *Mi curso de Antigimnasia* (16,90 €, Ed. Paidós), guía publicada por Thérèse y su hija, Marie. Aprenderás a escuchar mejor a tu cuerpo y a descubrir tu potencial.

+ INFO: www.paidos.es
y www.antigimnasia.com

