

Antigym®



Séances et stages
d'Antigym®
en entreprise

www.antigymnastique.com

Les bienfaits de l'Antigym® en entreprise

L'Antigym® se pratique en petit groupe, guidé par un praticien certifié. Le praticien guide avec ses mots. Il fait appel à des images et déroule le mouvement comme on raconte une histoire.

Les mouvements proposés sont subtils et rigoureux. Tous extrêmement respectueux du corps et de la physiologie de chacun, ces mouvements, simples en apparence, mobilisent la musculature en profondeur.



RELÂCHER LA PRESSION

Chacun effectue les mouvements à son rythme, sans compétition, sans exigence de performance. La séance d'Antigym® introduit une atmosphère propice au relâchement des muscles, à la disparition progressive des tensions induites par les mauvaises postures pour conduire à un bien-être physiologique général.

RETROUVER DU TONUS

Au fil de la séance, le vocabulaire musculaire se développe et s'enrichit. Les mouvements et la respiration reprennent leurs amplitudes naturelles. Les participants (re)découvrent le plaisir d'un corps tonique, libre et délié.

CULTIVER L'ESTIME DE SOI

Les séances en groupe permettent, selon les souhaits de chacun, de partager une expérience et d'établir de nouveaux liens, renforçant à la fois la cohésion du groupe et la confiance en soi des participants.

Qu'est-ce que l'Antigymnastique® ?

L'Antigymnastique® ou Antigym® est une méthode de bien-être créée au début des années 1970 par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat. Première méthode de bien-être française dans le monde, plus de quarante ans après sa création, l'Antigym® est pratiquée dans une vingtaine de pays.

Avec l'Antigymnastique®, chacun apprend à découvrir, redécouvrir ou réveiller de nouvelles parties de son corps. Au début, certains des muscles que l'on tente de mettre en mouvement semblent si étrangers que l'on ne trouve même pas la commande pour les actionner. Mais, peu à peu, le vocabulaire musculaire se développe et s'enrichit. On se découvre de nouvelles possibilités de mouvements, une meilleure mobilité, un plus grand tonus, un nouvel élan.

L'Antigymnastique® n'est pas une thérapie, ni un sport, ni une activité sportive ; le praticien certifié Antigymnastique® conduit les séances de groupe sans jamais imposer de posture ni effectuer de manipulation sur ses clients.

La presse en parle



Retrouvez notre revue de presse complète sur
www.antigymnastique.com

Les séances et stages en entreprise

Les séances d'Antigym® sont proposées sous forme d'ateliers ou de stages thématiques en *team building*. Les stages thématiques sont construits à partir des différents ateliers.

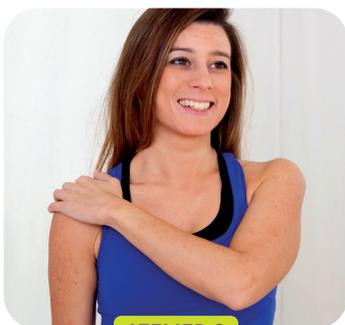
Des séances régulières peuvent être organisées avant, pendant ou après la journée de travail ou à la pause déjeuner. Nous pouvons également intervenir à l'occasion d'un séminaire ou d'un événement ponctuel.



ATELIER 1

Découvrir les bienfaits d'une respiration fluide sur le corps et l'esprit

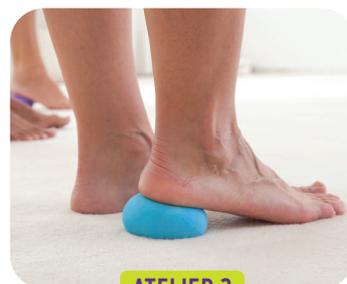
Découverte et apprentissage de mouvements pour libérer sa respiration. Une séance pour profiter des bienfaits immédiats d'une respiration fluide sur le corps et l'esprit. Dans cette séance, chacun apprend à retrouver une respiration ample et naturelle grâce à de petits mouvements de langue, de mâchoires, mais aussi de nuque et de dos.



ATELIER 2

Un dos en paix pour une mobilité nouvelle

Découverte et apprentissage de mouvements pour le dos. Une séance pour atténuer les tensions et douleurs dues à une position trop statique. Les liens entre le dos, les hanches, les jambes et les pieds sont mis en évidence. Les mouvements proposés permettent à chacun de soulager ses tensions dorsales et de faire l'expérience d'une mobilité nouvelle.



ATELIER 3

Gérer son stress par l'ancrage et le souffle

Découverte et apprentissage de mouvements pour mieux gérer le stress dans sa vie quotidienne et au travail. Une séance qui apaise, donne ou redonne confiance en ses capacités. Dans cette séance, chacun découvre comment surmonter et appréhender soi-même le stress grâce à un travail sur l'ancrage et le souffle.

Antigym® mode d'emploi

Les séances

Les séances sont données par un praticien certifié Antigymnastique®. Accessibles à tous, elles ne nécessitent pas de préparation particulière, le travail peut reprendre ensuite.

La tenue

Pantalon et haut confortables. Les pieds sont nus.

Le lieu

Dans vos locaux ou en externe, une séance peut accueillir jusqu'à 15 personnes, dans une salle calme et libre de meuble, compter environ 2 m² par participant.

Le matériel

Pour faciliter les mouvements, nous utilisons des baguettes de bois, des balles de liège et des coussins remplis de millet ou d'épeautre. Les participants ont également chacun un tapis de sol. Le matériel est fourni par nos soins.



ATELIER 4

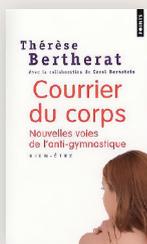
S'apaiser en apprenant à relâcher ses tensions musculaires

Découverte et apprentissage de mouvements pour soulager les tensions musculaires dues à des postures trop statiques ou au stress. Dans cette séance, chacun découvre comment un corps plus souple et une respiration plus ample favorisent calme et concentration.

Les livres de Thérèse Bertherat et Marie Bertherat ont été traduits en une quinzaine de langues. Best-seller, *Le Corps a ses raisons* a été vendu à plus d'un million d'exemplaires à ce jour.



Le Corps a ses raisons
Thérèse Bertherat
en collaboration
avec Carol Bernstein,
Seuil, 1976.



Courrier du corps
Thérèse Bertherat
en collaboration
avec Carol Bernstein,
Seuil, 1981.



Les Saisons du corps
Thérèse Bertherat,
Albin Michel, 1985.



Le Repaire du tigre
Thérèse Bertherat,
Seuil 1989, Lexitis
Editions 2011.



À Corps consentant
Marie Bertherat
et Thérèse Bertherat,
en collaboration
avec Paule Brung,
Seuil 1996, Lexitis
Editions 2012.



**Comment bien vivre
avec son corps**
Marie Bertherat,
Albin Michel, 2003.



Ma Leçon d'Antigym®
Marie Bertherat
et Thérèse Bertherat,
Eyrolles, 2013.

Retrouvez-nous sur

www.antigymnastique.com

Suivez-nous sur

www.facebook.com/Antigymnastique

Pour trouver un praticien près
de votre entreprise, rendez-vous sur :

[www.antigymnastique.com/fr/
ou-faire-de-lantigym](http://www.antigymnastique.com/fr/ou-faire-de-lantigym)

Votre praticien :

L'Antigymnastique® à l'International

Nous comptons aujourd'hui plus de 300 praticiens certifiés Antigymnastique® implantés dans une vingtaine de pays dans le monde : Allemagne, Argentine, Belgique, Brésil, Canada, Colombie, Espagne, Finlande, France, Hongrie, Italie, Mexique, Nouvelle-Calédonie, Royaume-Uni, Slovénie, Suède, Suisse, Uruguay...

Un réseau international de praticiens au service
des entreprises qui souhaitent proposer des stages d'Antigym®
à leurs collaborateurs à l'International.

Antigymnastique®



Antigym®