



FAZER EXERCÍCIO DE FORMA
SUAVE

ANTIGINÁSTICA®

Por Carla Pinho

Rejane Benaduce é profissional e formadora certificada Antiginástica® e responsável, atualmente, do polo formação Antiginástica® no Brasil. Bacharel em Educação Física na UERJ, conheceu o primeiro livro de Thérèse Bertherat na faculdade e desde então vive apaixonada pela Antigym. Viveu em Paris no final dos anos 80 quando começou seu trabalho pessoal de Antiginástica® com Thérèse Bertherat. Voltou a Paris, no início dos anos 90, para fazer sua formação de profissional certificado Antiginástica®. E desde então participou de inúmeras reciclagens ministradas por Thérèse Bertherat.

Tornou-se formadora em 2000. Agora vai trazer a Antiginástica® para Portugal

O que é a Antiginástica®?

A Antiginástica® é um método de bem-estar que permite que nos conheçamos melhor e que nos apropriemos do nosso corpo de uma forma positiva. Esta técnica nasceu em 1970 pela terapeuta

Thérèse Bertherat que criou um conjunto de movimentos precisos, mas subtis que ajudam o tecido muscular a libertar-se.

É um método integral de mente e espírito, realizado com pequenos grupos, onde não há espaço para performance ou competitividade. As sessões são orientadas pela terapeuta de forma que as tensões do corpo e as más posturas se dissipem. Também é um espaço para as palavras e não são raras as vezes que quem pratica sinta vontade de falar.

Antiginástica® em Portugal

Os cursos de Antiginástica vão começar a ser ministrados em Portugal em 2017. Mas por agora teremos a 07, 08 e 09 de Outubro os estágios de pré-formação para quem estiver interessado em descobrir mais sobre esta técnica.

Onde?

Rua do Salitre, 185, R/C direito
Lisboa
Informações através do e mail:
rejanebenaduce@gmail.com