



*Formación Profesional*

# Profesional certificado Antigimnasia®



[www.antigimnasia.com](http://www.antigimnasia.com)



# Thérèse Bertherat

## CREADORA DEL MÉTODO

Thérèse Bertherat desarrolló la Antigimnasia® en los años setenta en particulares circunstancias. Se dio, por un lado, el brutal fallecimiento en 1967 de su marido, Yves Bertherat, un brillante psiquiatra que murió a manos de uno de sus pacientes. Viuda a la edad de 36 años, con dos hijos de corta edad que criar, tiene que salir adelante y decide tomar estudios de Fisioterapia. Sin embargo, pronto le invade la decepción. La sequedad y rigidez de las enseñanzas “en las que se estudia el

cuerpo músculo por músculo y hueso por hueso, pero jamás en su conjunto, sino en partes separadas, incluso en los tratamientos” (en *El cuerpo tiene sus razones*) llevan a Thérèse Bertherat por otro camino. Su encuentro con Françoise Mézières en 1972 es determinante. De hecho, ésta última desarrolló una visión revolucionaria de la anatomía que concibe el cuerpo como un todo, en el que cada elemento depende de otro. Thérèse Bertherat se forma en su método, aunque sin detenerse ahí, y prosigue con su propia investigación. Estudia y analiza otras terapias corporales: la bio-energía, la Eutonía de Gerda Alexander, los trabajos de Ida Rolf, la Gestalt e incluso la acupuntura, con las cuales completa sus conocimientos de los grandes psicoanalistas, desde Freud a Jung, pasando por los trabajos de Wilhelm Reich. Sobre todo, trabaja con sus alumnos y refina poco a poco su método, la Antigimnasia®, la cual amplía formando profesionales en todo el mundo.

**Los libros de Thérèse Bertherat y de Marie Bertherat han sido traducidos a más de quince idiomas. El best seller *El cuerpo tiene sus razones* ha vendido más de un millón de ejemplares a día de hoy.**



**El cuerpo tiene sus razones**  
Thérèse Bertherat,  
en colaboración con  
Carol Bernstein,  
Editorial Paidós 1987,  
Paidós 2012.



**Correo del cuerpo**  
Thérèse Bertherat  
en colaboración  
con Carol Bernstein,  
Editorial Paidós 1988,  
Paidós 2011.



**Las Estaciones del cuerpo**  
Thérèse Bertherat,  
Editorial Paidós, 1990,  
Paidós 2011.



**La Guarida del tigre**  
Thérèse Bertherat,  
Editorial Paidós 2008,  
Paidós 2013.



**Con el consentimiento del cuerpo**  
Marie Bertherat,  
Thérèse Bertherat  
y Paule Brung,  
Editorial Paidós,  
1996, Paidós 2013.



**Mi curso de Antigimnasia,**  
Marie Bertherat  
y Thérèse Bertherat,  
Editorial Paidós-  
Espasa Libros- 2014.

## LA ANTIGIMNASIA®

La Antigimnasia® o Antigym® es un original método para el bienestar. Los movimientos, sutiles y precisos, permiten a cada cual conocerse mejor y hacerse dueño de su cuerpo. Sesión tras sesión, se recupera movilidad, vitalidad y autonomía.

### Alcanzar nuevos territorios

Practicar la Antigimnasia® es emprender un viaje a través de su cuerpo y de su historia. Descubrir cómo, a lo largo de nuestra vida, nuestro cuerpo se ha ido sutilmente organizando, protegiendo y adaptando. Cada cual aprende a descubrir, redescubrir o despertar, nuevas zonas de su cuerpo. Al principio,

cuando se intentan mover ciertos músculos, resultan tan ajenos, ¡que ni siquiera se encuentra la forma de dar la orden para hacer que funcionen! Pero, poco a poco, una nueva conexión se establece entre ese músculo desconocido o ignorado y el cerebro. El vocabulario muscular se desarrolla y se enriquece. Se descubren nuevas posibilidades de movimiento, mayor movilidad y mucha más vitalidad.

La Antigimnasia® no es una terapia, ni un deporte, ni una actividad deportiva. El profesional certificado Antigimnasia® dirige las sesiones de grupo sin imponer, en ningún caso, determinadas posturas ni efectuar manipulaciones a sus clientes.



## EDITORIAL

Cada año emergen nuevos profesionales certificados Antigimnasia® de nuestras escuelas de formación en Francia y en todo el mundo.

Nuestra formación, reconocida desde hace más de cuarenta años, fue ideada y desarrollada por mi madre, Thérèse Bertherat, la creadora del método Antigimnasia®.

Nuestro equipo pedagógico internacional está constituido por formadores y ponentes experimentados y reconocidos en sus respectivas áreas de competencia. El espíritu de nuestra formación esta marcado por la exigencia, pero también por la apertura y la atención a los demás que caracterizan a nuestro método. A través de nuestra formación, ponemos todo nuestro empeño en transmitir lo mejor de nosotros mismos.

**Marie Bertherat**

## Nuestra equipo de formadores



**Susan Barratt**  
Formadora en Canadá



**Marie Bertherat**  
Formadora en Francia



**Rejane Benaduce**  
Formadora en Brasil



**Andrea Cardoso**  
Formadora en Brasil



**Emanuela Brigliatori**  
Formadora en Italia



**Nathalie Muñoz Desmeure**  
Formadora en España



**Ivana Persico**  
Formadora en Italia



**Ginette Séguin-Swartz**  
Formadora en Canadá



**Ana-Beatriz Vasquez Correa**  
Formadora en Hispanoamérica



Nuestros cursos de formación se imparten en línea en francés, inglés, italiano, español y portugués

[www.antigimnasia.com](http://www.antigimnasia.com)



[facebook.com/Antigimnasia](https://facebook.com/Antigimnasia)



[antigimnasia\\_official\\_spain](https://antigimnasia_official_spain)

# Convertirse en profesional certificado Antigimnasia®

Después de varias décadas formando por todo el mundo profesionales certificados Antigimnasia®, numerosos hombres y mujeres han decidido implicarse aún más en su práctica de la Antigimnasia®, dándose la oportunidad de ejercer una profesión apasionante y autónoma; y de formar parte, al mismo tiempo, de una red internacional de profesionales de Antigimnasia®.

## Objetivos

- Integrar y alcanzar la maestría en las técnicas del método Antigimnasia®
- Adquirir las competencias necesarias para convertirse en profesional certificado Antigimnasia®
- Ser capaz de desarrollar una carrera profesional en la Antigimnasia®

## Pre-requisitos

- El candidato deberá haber realizado un stage de pre-formación, ofrecido por un formador certificado, en el que quedarán probadas su capacidad de observación y escucha, un buen conocimiento de sí mismo, así como la capacidad para expresarse con lenguaje sencillo y claro y comunicarse con sensibilidad y concreción.

## Pedagogía

- Cada sesión es vivida y experimentada por el alumno antes de ser analizada y estudiada.
- El alumno, a continuación, realiza prácticas de la conducción de la sesión con pequeños grupos.
- Los conceptos de anatomía, psicología y comunicación se imparten al hilo de las sesiones.



- El protocolo de las sesiones, los mecanismos de los movimientos Antigimnasia® y sus principales implicaciones sensoriales y emocionales se imparten sesión por sesión.
- Continuo intercambio, reflexión y análisis entre los alumnos y sus formadores.
- El alumno lleva a cabo, entre un encuentro y el siguiente, un trabajo personal consistente en: práctica de la conducción de las sesiones estudiadas, repaso teórico de las sesiones impartidas en el encuentro precedente.

## Herramientas y elementos pedagógicos



- Fascículos por temas que facilitan la integración de los conocimientos adquiridos.
- Resumen de las sesiones.
- Bibliografía

## Sistema de evaluación

- Verificación continua y jornadas de evaluación de los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos.

## Certificación

- Al finalizar la formación, si el nivel del alumno es considerado suficiente por sus formadores, el candidato puede convertirse en profesional certificado Antigimnasia®.

Recibe su certificado de licencia de las marcas Antigimnasia® y firma el contrato de licencia de las marcas Antigimnasia®.

- Si el nivel del alumno es valorado como insuficiente, se le propondrán nuevos encuentros complementarios antes de la firma de su contrato.



## Formación continua

- Después del nivel 4 y para mantener su práctica profesional al más alto nivel, el profesional certificado podrá participar en stages de formación continua (ver página 7).

## El equipo pedagógico

- La formación está garantizada por un equipo internacional de formadores certificados Antigimnasia® y de ponentes externos, dirigidos por Marie Bertherat.

SOLICITUD DE INFORMACIÓN

 [eureka@antigymnastique.com](mailto:eureka@antigymnastique.com)

# Programa de formación (38 jornadas)

## STAGE DE PRE-FORMACIÓN

Este stage práctico de trabajo personal permite al candidato, en el seno de un grupo, descubrir y experimentar el método en la práctica.

- Tema del stage: viaje a través de su cuerpo.
- La participación en este stage no compromete al candidato a inscribirse en la formación.

## NIVEL 1 12 jornadas – Módulos 1 a 6

- Presentación de la formación y del equipo pedagógico.
- Estudio del contenido y la conducción de la entrevista personal.
- Estudio del contenido y la conducción de la sesión individual “descubrimiento”.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de la cadera.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de la nuca.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de los pies.
- Evaluación.

## NIVEL 2 10 jornadas – Módulos 7 a 11

- Feed-back sobre la teoría y la práctica de las sesiones estudiadas del nivel 1.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de los hombros.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema delante/detrás del cuerpo.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema del periné.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de la mandíbula.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión del personaje.
- Evaluación.

**A partir del módulo 9, si el nivel alcanzado por el alumno es juzgado suficiente, estará autorizado a trabajar como profesional en prácticas, de forma autónoma, con sus primeros clientes.**

## NIVEL 3 12 jornadas – Módulos 12 a 17

- Feed-back sobre la teoría y la práctica de las sesiones estudiadas de los niveles 1 y 2.
- Estudio del contenido y de la conducción de la sesión sobre el tema de la lengua.
- Estudio del contenido y de la conducción de las tres sesiones sobre el tema de los ojos.
- Comunicación: las herramientas para el profesional certificado Antigimnasia®.
- Firma del contrato de licencia de las marcas Antigimnasia®.

## NIVEL 4 4 jornadas – Módulos 18

Este stage “madurez” completa la formación de los profesionales certificados, se ofrece dentro de los seis meses posteriores a la certificación.

- Feed-back sobre las primeras experiencias profesionales como profesional certificado Antigimnasia®.
- Estudio del contenido y la conducción de nuevas sesiones.
- Aprender a construir y conducir stages temáticos de uno o varios días.

**IMPORTANTE:** la Antigimnasia® no es una terapia, ni un deporte, ni una actividad deportiva. El profesional de Antigimnasia® conduce las sesiones de grupo sin jamás imponer ninguna posición y sin realizar manipulaciones sobre sus clientes.



# Una vez finalizada su formación

## Facilidades para establecerse

Dotamos a los nuevos profesionales certificados Antigimnasia®, tanto de materiales personalizados como de asesoramiento en cuanto a comunicación. Ponemos a su disposición los siguientes documentos y material para asegurar el éxito de su instalación profesional:

- Una guía para establecerse como profesional Antigimnasia®
- Un archivo con su placa de profesional certificado Antigimnasia®
- Los archivos del Kit de papelería.
- El abono a la newsletter para profesionales: Tigre & Doudou



## Material

Pelotas de corcho, doudous, doudines, finas barras de madera, etc. Todo el material necesario para su instalación estará a su disposición a través de nuestros proveedores acreditados.

## La página web de Antigimnasia®

Los profesionales certificados Antigimnasia®, al ostentar un contrato de licencia de marca, se benefician de las garantías de una marca protegida en toda Europa y en numerosos países no europeos. Asimismo, pueden aparecer en el listado oficial de profesionales certificados Antigimnasia® de la página web.

[www.antigimnasia.com](http://www.antigimnasia.com)



Acesso al espacio reservado a profesionales Antigimnasia®

Su propia tarjeta de visita on line

## Su presencia en la web comprende:

- Sus tarjetas de visita on line
- Su página personal, personalizable (fotos y texto), con geolocalización de su sala
- La posibilidad de inscribir sus talleres en el página Facebook de la Antigimnasia®
- Acceso al espacio reservado a profesionales certificados Antigimnasia® y a la descarga de la totalidad de los documentos

## La semana de la Antigimnasia®

Los profesionales certificados Antigimnasia® que lo deseen pueden participar gratuitamente en la Semana de la Antigimnasia®, para lo que recibirán una guía y material de apoyo para su comunicación con la prensa local (según su comunidad) y para sus clientes. Un kit de prensa y un kit de comunicación (con documentos personalizables para impresión) que se encuentran también a su disposición en el espacio de la web reservado a los profesionales. El programa de actividades así como las fechas de jornadas de puertas abiertas se anuncian, asimismo, en la página web y son difundidas, a través de la newsletter de la Antigimnasia®, a los contactos inscritos en nuestra base de datos.



## Relaciones con la prensa

La Semana de la Antigimnasia®, la aparición de un nuevo libro, de un nuevo CD... son ocasiones perfectas para hablar de la Antigimnasia® y promocionar el método entre los periodistas. Este trabajo de comunicación con la prensa se realiza a lo largo de todo el año para informar de nuestras actividades y promocionar la marca para que llegue a más personas.

## Apariciones en prensa...

LAVANGUARDIA

El Norte de Castilla

LA NACION

mia  
Mujeres reales

EL MUNDO

ConSalud.es

GRAZIA.es

PSICOLOGIA

La Nueva España

Zoom News

Tribuna  
salamanca.com

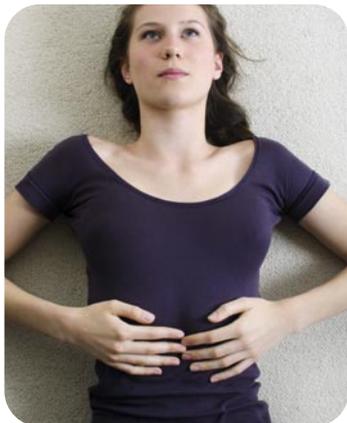
La Voz de Galicia

20 minutos

# Formación continua Antigimnasia®

## Algunos temas de formación continua (susceptibles de modificación)

Los profesionales certificados pueden seguir estas formaciones en los centros de formación de los diferentes países. Cada año, se proponen stages de formación continua reservados a los profesionales certificados Antigimnasia®. Impartidos por el equipo de formadores o ponentes externos, estos stages permiten a los profesionales certificados Antigimnasia® descubrir, profundizar o perfeccionar, las prácticas relacionadas con su trabajo.



### Liberar la respiración

Descubrimiento y aprendizaje de 3 sesiones sobre los diafragmas para liberar la respiración y estimular la libido.



### Gestionar el stress

Descubrimiento y aprendizaje de 3 sesiones para gestionar mejor el stress en su vida cotidiana y en su trabajo.



### Afinar los cinco sentidos

Descubrimiento y aprendizaje de 2 sesiones para afinar los cinco sentidos.



### Descomprimir las pequeñas articulaciones

Descubrimiento y aprendizaje de 3 sesiones para descomprimir las pequeñas articulaciones (mandíbula, clavícula-hombro, sacro-ilíaca...)



### Prepararse para una actividad física

Descubrimiento y aprendizaje de 3 sesiones para poder contar con sus pies, sus piernas, su vientre y su respiración.



### Liberar la nuca y los hombros

Descubrimiento y aprendizaje de 2 sesiones para la nuca, el cuello y los hombros.

Programa susceptible de modificaciones.

# Hicieron nuestra formación, te lo cuentan

Para mi fue una experiencia super importante en mi vida conocer las profundidades de este método de trabajo corporal, no solo en cuanto a mi cuerpo, si no también en la manera de enfrentar una clase, como guiar de manera sutil para que las personas puedan descubrir que esconde y también que guarda su cuerpo. Si están buscando una



formación para trabajar con un método de trabajo corporal lo recomiendo cien por ciento. 🌿

Ana Cristina Corral

Ha sido un gran regalo poder entenderlo desde este punto de vista, desde como lo enseñaste... como la Antigimnasia le brinda su propia autonomía, su propia anatomía a cada persona... poderme hacer dueña de mi propia anatomía de una forma más simple, sin necesidad de ponerle todos los títulos... es mi cuerpo no es el cuerpo del libro... y poder brindarle a las personas esa oportunidad creo que es uno de los grandes regalos que da la Antigimnasia. Estoy super contenta, sigo con las practicas, con grupos, sigo descubriendo muchas cosas... viendo lo que sucede, lo que te van contando las personas, que no está en la promesa, pero está en la posibilidad... una señora con fibromialgia hace muchos años decirme Mari es que yo ya no me acordaba que era posible sentirme así... brindar la posibilidad de que



pueda ser diferente y que cada quien lo viva... a mi me encanto... yo cada día estoy más emocionada.

Maribel Barros Ogando

Fue una experiencia super rica en todos los aspectos, que me llevaba para sitios no explorados en alguna forma, aunque yo había hecho un trabajo bastante consistente conmigo misma. La relación con la maestra fue increíblemente rica y confrontante también, muy rico con mis compañeros y lo que yo viví en mi cuerpo, creo que estoy despertando en ello, fue poquito a poco; poquito a poco sorprendiéndome realmente, porque no podía filtrarlo por la cabeza, el cuerpo me iba sorprendiendo con cosas y de repente ya me sentía más en mi cuerpo, no era previsible... yo estoy super contenta de todo lo que paso, aunque montones de veces no fuera muy fácil, fue muy confrontante para mi también, y eso es rico, que me



confronten, porque sino no crezco... y llego y me doy cuenta de lo valioso, porque me es más fácil estar en el sitio. 🌿

Mariam Anderson



Antigimnasia



Antigym®