

# Antiginástica®

*Formação Profissional*

## Profissional Certificado Antiginástica®



[www.antiginastica.com](http://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.



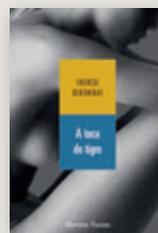
**O Corpo tem suas Razões**  
Thérèse Bertherat  
com a colaboração  
de Carol Bernstein,  
Martins Fontes, 1977



**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 Converte**  
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



**Susan Barratt**  
Formadora Canadá



**Marie Bertherat**  
Responsável pedagógico internacional.



**Rejane Benaduce**  
Formadora Brasil-Portugal



**Andrea Cardoso**  
Formadora Brasil



**Emanuela Brigliatori**  
Formadora Itália



**Nathalie Muñoz Desmeure**  
Formadora França



**Ivana Persico**  
Formadora em Italia



**Ginette Séguin-Swartz**  
Formadora Canadá



**Ana-Beatriz Vasquez Correa**  
Formadora Hispano-América



Nossas formações são dadas online em francês, inglês, italiano, espanhol e português.

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

[facebook.com/Antiginastica](https://facebook.com/Antiginastica) [antiginasticaoficial](https://antiginasticaoficial)

# Tornar-se profissional certificado Antiginástica®

Depois de várias décadas formando profissionais certificados de Antiginástica® por todo o mundo, numerosos homens e mulheres decidiram investir ainda mais na sua prática da Antiginástica®, dando-se a oportunidade de exercer uma profissão apaixonante e independente, fazendo parte, ao mesmo tempo, de uma rede internacional de profissionais de Antiginástica®.

## 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.



- 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.

## Ferramentas e material pedagógico

- Fascículos temáticos facilitando a integração do conhecimento.



- Déroulé de cada sessão
- Bibliografia

## Tipos de avaliações

- Controle contínuo e jornadas de avaliações de conhecimento teórico e prático.

## 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 das marcas Antiginástica®.

- Se o nível do profissional estagiário for considerado insuficiente poderão ser propostos mais estágios complementares antes da assinatura do contrato.



## Formação Contínua

- Para manter sua prática com um alto grau de qualidade o profissional certificado poderá 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.

## INFORMAÇÕES

 [marie.bertherat@antigym.org](mailto:marie.bertherat@antigym.org)

# Programa da formação (38 dias)

## ESTÁGIO DE PRÉ-FORMAÇÃO

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 12 dias - Módulos 1 a 3

- Apresentação da formação e da equipe pedagógica
- Estudo do conteúdo e 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
- Avaliação

## NÍVEL 2 14 dias - Módulos 4 a 6

- Retorno prático e teórico sobre as sessões precedentes
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: Os ombros
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: Frente/trás
- Estudo do conteúdo e da conduta da sessão com tema: O períneo
- Estudo do conteúdo e conduta da sessão com tema: A mandíbula

**Ao final do Módulo 5, se o aluno for considerado APTO, ele é autorizado a trabalhar como profissional estagiário, de maneira autônoma, com seus primeiros clientes.**

- Estudo do conteúdo e conduta da sessão com tema: A língua
- Orientação sobre comunicação: ferramentas para o profissional certificado de Antiginástica®
- Avaliação

## NÍVEL 3 7 dias - Módulos 7 a 9

- Retorno prático e teórico sobre as sessões precedentes
- Estudo do conteúdo e conduta das 3 sessões com tema: Os olhos
- Avaliação

## NÍVEL 4 5 dias - Módulos 10

- Aprender a construir sessões de 3 e de 5 horas
- Aprender a construir vivências temáticas
- Avaliação
- Assinatura do contrato de licença das marcas Antiginástica

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.
- 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](http://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.
- 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



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.

Programa suscetível a modificações.

# Eles fizeram a formação, eles dão seu depoimento

“A aventura Antiginástica foi primeiro, para mim, a leitura de “O corpo tem suas razões” depois a experiência das sessões em grupo. A formação se revelou como prova para compreender e aprofundar essa abordagem corporal original com a intenção de me tornar uma profissional. Os futuros profissionais são convidados a propor e/ou vivenciar pedaços de experiências para serem imediatamente “imersos” no banho dessa experiência. Esses pedaços de experiências ficam sujeitos a novas propostas. Esta pedagogia interativa dá vida ao aprendizado, facilita a integração do método. Aspectos fisiológicos, anatômico... são discutidos e complementados por materiais escritos. Entre cada sessão de treinamento, todo futuro profissional é convidado a oferecer sessões para voluntários. Tudo isso contribui para uma aprendizagem progressiva, um ganho de confiança para ser capaz de começar a oferecer a prática.”



**Daniele Cochy**

“Fiquei muito curioso sobre a formação para me tornar um profissional Antiginástica. Após o primeiro dia, porém, minha mente ficou tranquila, pois eu estava “no lugar certo, na hora certa”. A formação foi intensiva, rigorosa e ensinou-me os fundamentos teóricos do método Antiginástica, bem como uma sólida formação prática sobre como ministrar aulas de Antiginástica. O melhor do trabalho como profissional de Antiginástica é que consigo oferecer esse incrível método de trabalho corporal aos meus clientes, é muito gratificante. Espero que isto seja útil!”



**Peder Holtermann**

“Pratiquei Antiginástica durante vários anos, mas o aprofundamento do método, o conhecimento fornecido responderam muitas das minhas perguntas a nível intelectual e pessoal. Uma belíssima formação e experiência humana ao mesmo tempo. Estou encantada hoje de exercer esta profissão e ajudar os outros.”



**Caroline Drouet**

“Pratiquei Antiginástica por vários anos e eu conhecia os benefícios no meu corpo, mas eu queria saber mais. Aposentadoria à vista, me inscrevi na formação, que aconteceu por videoconferência. Apesar da distância, a coesão do grupo foi estabelecida rapidamente, uma cumplicidade e uma intimidade também. O grupo era amigável mesmo com a distância. Nós estamos sempre em contato, apoiamos uns aos outros até hoje. Rapidamente, a formação me trouxe prazer, segurança e me deu o desejo de oferecer a prática. Ela me permitiu ter um melhor conhecimento, melhor escuta do meu próprio corpo primeiro, e depois outro olhar para os outros também. Graças à formação eu aquietei, eu adquiri paciência, doçura e reavaliei a minha profissão antiga.”



**Sylvie Reboul**



Antiginástica®



Antigym®