

Del movimiento al bienestar

La Antigym® es un método de trabajo corporal creado en los años 70 por la kinesiterapeuta Thérèse Bertherat. La Antigym se basa en los conceptos fundamentales de la anatomía y la biomecánica. Está dirigida a todas las personas que se interesan por su salud y su bienestar, y es ideal como método de prevención

L'Antigym® reconoce que es esencial:

- moverse en la vida cotidiana, sea cual sea la edad o la condición física.
- gestionar el estrés, tanto en casa como en el trabajo.

Los movimientos de Antigym® han sido concebidos para:

- desanudar y liberar la musculatura.
- devolver a los músculos su longitud natural y su amplitud de movimiento.
- devolver a las articulaciones, de las más pequeñas a las más grandes, su flexibilidad natural.
- liberar la respiración, a menudo obstaculizada por tensiones musculares.

L'Antigym® propone sesiones de trabajo corporal en grupos pequeños. Estas sesiones ponen en movimiento y acción todas las partes del cuerpo, de los pies a la cabeza. El profesional propone los movimientos, con frecuencia inéditos pero siempre respetuosos del cuerpo.

En la práctica de la Antigym® nunca hay competición, no se busca ni competencia ni rendimiento. Cada participante trabaja a su ritmo, a menudo al ritmo de su respiración...

