

image not found or type unknown



# La guarida del tigre

**Thérèse Bertherat**

**Fecha de publicación:**  
06/03/2014

Con más de cien ilustraciones, la creadora de la Antigimnasia® nos explica cómo tratar las pequeñas contracturas y dolores que padecemos en la espalda mediante movimientos sencillos.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

El tigre es un animal vivo, poderoso y muy bello. Reposa en su guarida, pero los manuales de anatomía sólo lo muestran dividido, despedazado, irreconocible. Ignorarlo es peligroso: los dolores de espalda, las contracturas musculares son a menudo consecuencia del desconocimiento que rodea esa fuerza venida de la noche de los tiempos. Para Thérèse Bertherat, el tigre es un viejo amigo. La conocidísima autora de *El cuerpo tiene sus razones* hace ya veinte años que lo observa y que ayuda a sus discípulos a convivir con él.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Thérèse Bertherat

**Thérèse Bertherat**, creadora de la anti-gimnasia, es terapeuta y autora de varias obras que han familiarizado a un público muy amplio con la antigimnasia —disciplina que nuestra autora enseña en un instituto de París— y que han alcanzado un éxito sin precedentes en el mundo entero.

Su primer libro, *El cuerpo tiene sus razones*, publicado en 1976 vendió más de un millón de ejemplares en todo el mundo, provocando un gran interés entre profesionales, deportistas y público en general. Thérèse Bertherat lleva ya más de 30 años enseñando este método en Francia y ha escrito cerca de una decena de títulos. La antigimnasia cuenta con miles de adeptos en todo el mundo.