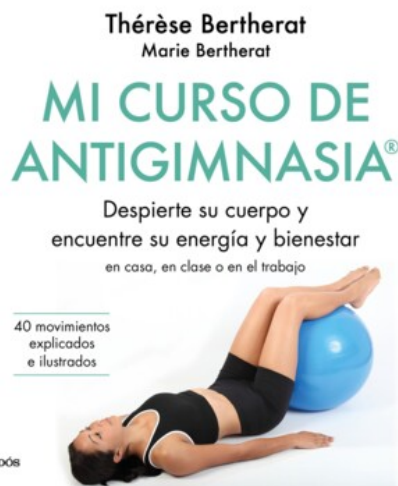




Fecha de publicación:
06/03/2014

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mi curso de Antigimnasia®

Thérèse Bertherat, Marie Bertherat

La guía accesible a todos para practicar la antigimnasia en casa, en el trabajo o en clase.

Alternativa perfecta a la gimnasia tradicional, la Antigimnasia® permite reencontrar la vitalidad y el bienestar gracias a un trabajo en profundidad de todas las partes de nuestro cuerpo. Este libro, profusamente ilustrado y accesible a todo el mundo, le ayudará a descubrir los beneficios de este método innovador:

- Aprenderá a escuchar su propio cuerpo y descubrirá su propio potencial.
- Podrá realizar paso a paso todos los movimientos clave.
- Se reconciliará con su cuerpo y lo convertirá en su aliado.

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.

Marie Bertherat

Marie Bertherat es la hija de Thérèse. Después de ejercer durante muchos años como instructora de la Antigimnasia® es en la actualidad la principal difusora del método y la responsable de la formación de sus especialistas en todo el mundo. Licenciada en Ciencias Políticas, es también autora de numerosos libros, ampliamente traducidos.