

image not found or type unknown



Las estaciones del cuerpo

Thérèse Bertherat

Fecha de publicación:
09/02/2022

La autora de *El cuerpo tiene sus razones* nos enseña los principios de la antigimnasia, un método no agresivo de recuperar la forma natural de nuestro cuerpo.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

«La forma... Estar en forma... Mantenerse en forma... Es la cantinela de cada día. Olvidaos de la forma y relajad esos músculos que os deforman. Antes de abalanzaros sobre la bicicleta, antes de empuñar las pesas en un gimnasio, sentaos tranquilamente y abrid los ojos. Antes de lanzaros a la práctica de ejercicios con frecuencia deformantes, antes de copiar una forma corporal prefabricada, una forma que no es la vuestra, aprended a reconocer vuestra forma corporal auténtica, precisa y bella.»

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Thérèse Bertherat, autora de *El cuerpo tiene sus razones*, *La guarida del tigre* y *Con el consentimiento del cuerpo*, todas ellas publicadas por Paidós, nos enseña los principios de la antigimnasia, un método no agresivo de recuperar la forma natural de nuestro cuerpo.

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.