

## L'ANTIGYMNASTIQUE de 6,30 à 230 euros

L'antigymnastique est une marque déposée et pas une façon de parler ! Il s'agit d'une technique inventée par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat dans les années 1970, ce qui a tout de suite un petit parfum rebelle... mais attention l'antigymnastique convient aux femmes de tous âges et de toutes conditions physiques, puisque le principe des mouvements, subtils et précis, est de mieux connaître et d'exploiter les capacités de son corps, même si elles sont réduites. Ce qui n'empêche pas, au fil des séances, de muscler en profondeur, d'assouplir et de relaxer. On a testé aussi. La journée complète coûte 90 euros, le trimestre 230 pour une séance hebdomadaire d'une heure et demi. Il existe des praticiens dans toute la province (voir le site Inter-

net pour les adresses), avec le petit plus « garantie » de la méthode tous formés strictement par la maison mère, c'est le cas de le dire puisque l'antigymnastique est perpétuée par la fille de Thérèse Bertherat, Marie Bertherat. Les profs sont des kinés, des ostéos, en bref des gens dont vous êtes sûrs qu'ils vous veulent du bien !

**Indications : mère rouillée, mère couleuvre, mère stressée, mère angoissée.**

**Pour la convaincre .** *Ma leçon d'antigym réveille votre corps et retrouvez bien-être et énergie*, de Marie Bertherat et Thérèse Bertherat, 17,90 euros (Éditions Eyrolles), et en format poche, *Le corps a ses raisons*, de Thérèse Bertherat (Points), 6,30 euros.

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

