



## **Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps

*Mariyet De Baar*

**Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps** Mariyet De Baar

 [Télécharger Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de ...pdf](#)

 [Lire en ligne Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps Mariyet De Baar**

---

200 pages

Présentation de l'éditeur

Discipline encore méconnue en France, l'Ismakogie est née en Autriche dans les années 1950, avec le professeur viennois Anne Seidel (1900-1997). Cette discipline officielle est reconnue par l'état en Autriche et aux Pays Bas : A titre d'exemple, c'est une matière obligatoire dans la formation des esthéticiennes et beaucoup de mutuelles remboursent les séances collectives ou individuelles au Pays Bas. Méthode très complète de la gestion de votre posture pour avoir un corps plein de vitalité et un visage ferme et jeune, l'Ismakogie est une forme d'entraînement avec des mouvements infiniment petits, mais d'une efficacité remarquable. Pouvant être exécuté n'importe quand et n'importe où sans que personne ne s'en rende compte : au travail, devant l'écran, chez nous, en attendant le métro, dans la voiture, ces mouvements aident non seulement à prévenir ou soulager les problèmes de l'appareil locomoteur, mais aussi à redécouvrir la posture et les mouvements naturels souples et précis pour une tonicité complète. Bien bouger sans effort ; éviter ou soulager des maux de tête, de dos, de nuque, des articulations et des muscles ; recouvrer la flexibilité des articulations ; recouvrer la souplesse des muscles ; éviter l'affaissement de la colonne vertébrale ; avoir un visage ferme, expressif et juvénile. A part les jeunes enfants qui n'en ont pas encore besoin, l'Ismakogie profite aux jeunes et moins jeunes et aux personnes limitées dans leurs mouvements suite à un handicap ou à une opération. Biographie de l'auteur Mariyet de Baar, 64 ans, éducatrice de métier, est néerlandaise et habite depuis quatre ans à Auxerre (89). Elle découvrit l'Ismakogie à Arnhem, Pays-Bas et décida après la troisième leçon de suivre les cours de formation de trois ans, afin de devenir professeur. Formée aux Pays-Bas et en Autriche, berceau de l'Ismakogie, son but est de faire connaître cette méthode en France.

Download and Read Online Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps Mariyet De Baar #4SA2TEWN9PY

Lire Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar pour ebook en ligneRestez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar à lire en ligne.Online Restez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar ebook Téléchargement PDFRestez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar DocRestez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar MobipocketRestez jeune avec l'Ismakogie : 50 séries de mouvements pour une posture gracieuse et un lifting naturel du corps par Mariyet De Baar EPub

**4SA2TEWN9PY4SA2TEWN9PY4SA2TEWN9PY**