

Ismakogie 

Séances collectives / Ateliers

06 48 65 29 77

03 86 46 53 96

isma.harmonie@dartybox.com

 **AUXERRE**
et ses départements limitrophes

Site: *isma-harmonie.fr*



Ne pas jeter sur la voie publique - SIRET: 794 664 334 0016 - Imprimé par LOOK PUB (03 86 47 86 50)

Ismakogie 

Mettez du mouvement dans votre vie

Sauvagère Isabelle
Praticienne certifiée en ismakogie

Mouvement et gestion
de la posture naturelle
et complète du corps

Bougez **Vivez**
Sentez

ismakogie 

• Qu'est-ce que l'ismakogie ?

L'ismakogie ou méthode **SEIDEL** est une méthode de bien-être, de détente occidentale basée sur le mouvement, la gestion de la posture naturelle et complète du corps et sur l'anatomie fonctionnelle de celui-ci.

Elle est aussi une méthode de prévention.

Elle est née en Autriche avec le professeur **Anne Seidel** dans les années 50-60.

Elle est arrivée en France en 2009 à Auxerre.

En 2013 en France (Yonne), une formation professionnelle va voir le jour d'où ~~sortiront~~ sortiront les premiers praticiens.

Cette discipline est exercée et reconnue dans d'autres pays européens (Autriche, Pays -bas, Allemagne, Suède, Suisse...)

• Origine du mot ismakogie

C'est un acronyme de lettres allemandes qui constitue une phrase :
Physiologisch **I**déale **S**chwingungsrhythmik der beeinflussbaren **M**uskeln im
Alltagslebensnach erkennbaren **K**opereigenen **O**rdnungsgesetzen.

En français : Balancement physiologique idéal et optimal de tous les muscles influençables dans la vie de tous les jours selon les lois naturelles du corps.

Le mot et le logo *ismakogie* sont des marques déposées (voir dernière page).

• Principe ou méthode

Nous passons une grande partie de notre vie assis entraînant une modification et des tensions corporelles.

Le savez-vous, nous sommes génétiquement programmés pour nous mouvoir avec aisance, de manière économique, optimale, sans effort et sans tension comme nous le faisons pendant notre petite enfance.

Avec des mouvements ou des micromouvements particuliers, fluides, doux, simples et imaginaires, sur 4 positions de bases naturelles (assis sur une chaise, debout, allongé sur le dos, assis au sol/jambes allongées), une respiration adaptée, nous déclenchons une réaction en chaîne sur le système squelettique et musculaire, un étirement sur le corps entier des pieds à la tête. Cela entraînera un impact important sur votre silhouette et votre posture et permettra de réintroduire la souplesse, la légèreté dans vos gestes quotidiens, une aisance dans vos mouvements, vos déplacements de tous les jours et une tonicité musculaire et squelettique.

L'ismakogie est une prise de conscience de votre corps, elle vous permet aussi de développer, de découvrir ou d'approfondir votre ressenti corporel.

Cette méthode permet de retrouver harmonie, équilibre, dynamisme, vitalité, pour un meilleur fonctionnement naturel du corps et de l'esprit.

• Pour qui ?

L'ismakogie est adaptée pour un usage quotidien.

Cette méthode peut-être pratiquée n'importe où (travail, chez vous, devant l'écran...) et à n'importe quel moment de la journée.

Elle peut-être intégrée dans la vie de tous les jours.

Adapter pour toute personne homme et femme quelque soit l'âge et la condition physique.

Pour les associations, entreprises, maisons de quartier, maisons de retraite, groupes individuels ...

• Présentation

Sans matériel spécifique (seulement chaise sans accoudoir ou tabouret), ni tenue vestimentaire particulière (seulement tenue confortable et chaussettes). *L'ismakogie* se pratique en séances collectives d'1 heure ou selon votre demande, en atelier ou en stage.

• Quelques bienfaits de l'ismakogie

- Retrouver une vitalité, un dynamisme et une tonicité musculaire et articulaire.
- Retrouver une coordination, une agilité mentale et physique, un équilibre esprit-corps.
- Retrouver une image, prendre soin et être à l'écoute de son corps, être soi-même, se découvrir.
- Bouger avec économie, moins de fatigue physique et mentale, plus de concentration.
- Connaître et prendre conscience de ses limites corporelles.
- Retrouver une attitude et des pensées positives et naturelles.
- Soulager les tensions et les maux du corps...

L'ismakogie est ainsi un magnifique voyage à travers son corps.

