



Je zult het deze dag zelf mee maken: Ismakogie is zo te zien een vrolijke bedoening.
Maar de uitwerking van de oefeningen is heilzaam, omdat ook de allerkleinste inwendige
spiertjes meewerken.
Zodoende komt er voortdurend een minimale beweging in onder andere de wervelkolom tot
stand.
Dit is uitermate gunstig omdat je dan speels rechtop kunt blijven, rugklachten kunt
voorkomen en vaak ook oplossen.
Ook de fijnste spiertjes in het gezicht gaan meedoen.
Ismakogie is ontstaan uit de schoonheidsverzorging; hoe houd ik mijn gezicht zo rimpelloos
als maar mogelijk is.
Je lichaam inclusief je gezicht blijft zodoende een leven lang in vorm, dus ongeacht de
leeftijd.
De invloed van dit alles op je levensvreugde kun je zelf ervaren.

De dagelijkse oefeningen zijn voor gezonde en niet meer zo gezonde mensen.
Voor jong en oud.
Voor mannen en vrouwen
Iedere beweging wordt door gedachten begeleidt.
Ook fijn om te doen wanneer je niet van sporten houdt of wanneer sporten niet meer
mogelijk is.
Ieder doet het op zijn eigen manier, niet alles hoeft perfect te gaan maar wel zo effectief
mogelijk.

MINI beweging met MAXI gevolgen.

