BOUGER INFOS PRATIQUES

Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Téléphone : (+33) 01 43 38 74 00
dominique.familiari@free.fr

LE YOGA KI :
Parlez-en autour de vous

Sur Internet, je retrouve TOUS les N° de Bouger sur www.yogaki.com.sitew.com

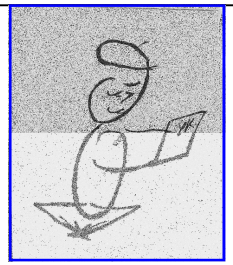
Leblogduyogaki.typepad.com

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir « Bouger » chaque mois par mail, envoyez-nous un mail avec BOUGER en objet. *Diffusion 500 ex .*

®

®



Rendez-vous et annulation :
AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 18 H
AVANT VENDREDI 18H POUR LE LUNDI
Uniquement au 01 43 38 74 00

Le restaurant « La Cantine Republique »
32 avenue de la Republique 75011
Accueille « Jeudi au Feminin »

Jeudi au Feminin à Paris « Mon Activité cet été ! » jeudi 18 juillet 2013

http://chiarad.typepad.com/jeudi_au_feminin/

1 journée, pour ... : détails sur
http://www.reussircoaching.com/#1_Journee_Pour_.C

1 Journée pour Se Faire Connaître, Mardi 30 Juillet 2013

Mettre en place les outils qui vont vous aider à décoller !

Votre code Réduction –50% Spécial Bouger : LMEB

http://www.reussircoaching.com

« HARMONIE » « EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 140

Juillet 2013

BONNES VACANCES !

Sommaire :

- Juillet !
- Conte
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

Dominique FAMILIARI

Juillet BOUGER INFOS DURABLES

Nous l'attendons toute l'année, nous allons parfois le débusquer au loin l'hiver, ses timides apparitions printanières nous mettent le moral au top, et, enfin l'été nous sommes prêt(e)s à tout pour en profiter à satiété : **le Soleil.**

Notre meilleur ami à petites doses

Sans lui, pas de vie sur terre, pas de plantes : il nous est indispensable.

Son rayonnement permet la synthèse de la vitamine D, nécessaire à la fixation du calcium sur les os, par simple exposition du visage quelques minutes par jour.

Sa lumière joue un rôle dans la production de mélatonine, hormone qui favorise un bon moral.

Fréquemment nous ressentons un bien-être formidable à sa chaleur, et quand nous avons le teint hâlé.

Il nous permet de profiter des fruits et légumes d'été, si savoureux et légers.

L'excès de soleil est dangereux

Comme pour beaucoup de choses, c'est avec modération que nous profitons pleinement de ses bienfaits : attention aux excès sous peine de se brûler les ailes, tel Icare ...

CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE,NATURELLE

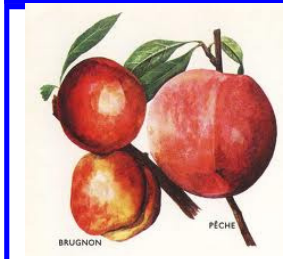
Potage glacé d'été

Dans un mixer mettez 4 tomates, 3 gousses d'ail, 4 échalotes, le jus d'1 citron, 3 cuillères d'huile d'olive, 6 olives noires, 1 petite boîte de pois chiches.

Mixez finement, allongez avec de l'eau pour obtenir une consistance à votre goût, goûtez et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, piment en poudre).

Mettez au réfrigérateur au moins 2h, dégustez nature ou accompagné de petits croûtons aillés.

Cuisine Facile … Fruits et Légumes de Juillet



Pêches et Nectarines, natures, en salade servie en coupe, poêlées, pochées, accompagnées d'une boule de glace vanille ou miel.
Abricots, natures, en compote, en tarte

Tomates, à croquer, à fourrer de thon et de riz, à farcir au four, en fondue avec des oeufs brouillés, en ratatouille, en salade, en sauce tomate « maison »
Haricots, verts ou beurres, chauds avec un filet d'huile d'olive, de l'ail et du persil frais, froids dans toutes les salades d'été.

plus d'idées « Menus Faciles »
http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Question ? 06 11 61 90 50

INFOS ARTS DANS LA VIE !

PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG

JUILLET / LA SAISON DES FESTIVALS DE JAZZ !

OU QUE V OUS SOYEZ !

Sophrologie **« Barnabé»** **Conte**

© Chiara D

Barnabé, le petit âne, aimait beaucoup le jour du marché.

Clémentine, la marchande de fines herbes, lui faisait porter ses paniers, remplis de persil, basilic, ciboulette, romarin , dont les arômes réjouissait les naseaux de Barnabé.

Une fois arrivé, elle l'attachait, avec une corde, auprès des autres ânes, dont Barnabé appréciait la compagnie, car c'était un âne très sociable.

Un jour, à l'arrivée, Clémentine s'aperçut qu'elle avait oublié la corde.

Clémentine réfléchit, car elle était fort sage, et mima, autour du cou de Barnabé les mêmes gestes qu'elle faisait d'habitude pour l'attacher.

En revenant, elle retrouva Barnabe, qui n'avait pas bougé, installa ses paniers vides, mais Barnabé refusa de reprendre la route.

Clémentine réfléchit à nouveau, et mima le geste de dénouer la corde : Barnabé reprit le chemin de la ferme.

« Tant il est vrai que la force de croyances anciennes, même obsolètes, exige d'être remplacée par la force de croyances actuelles, plus positives. »

Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur
http://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/

Adhesion Annuelle 20€

1 Trimestre -10 Ateliers-150€

1 An-30 Ateliers-410€

Inscription en ligne sur le Site

www.yogaki.com.sitew.com

06 11 61 90 50 et 06 27 42 77 85

http://leblogduyogaki.typepad.com

Dates et Calendrier de l'année sont sur le site

www.yogaki.com.sitew.com

Connectez-vous régulièrement sur le blog http://leblogduyogaki.typepad.com

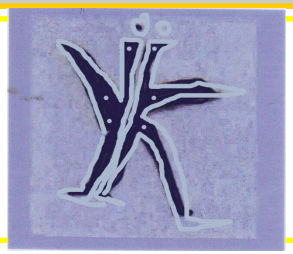
Informations pratiques, conseils, reflexions, description de mouvements, idées de sorties, de lecture, d'expositions … régulièrement mis à jour !

OSTEO - CONSEIL - OSTEO

A la mer, à la campegne, à la montagne, en ville, un seul mot d'ordre :

Marcher ! Au moins 30 mns par jour

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach



« Pour votre santé, au moins 30 mns d'activité physique chaque jour » http://www.mangerbouger.fr

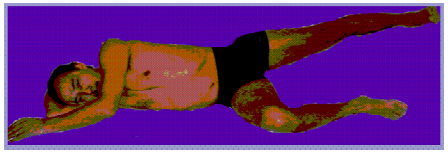
Yoga Ki :

Plus d'informations

Une question ?

Contactez-nous 06 11 61 90 50 & 06 27 42 77 85

LE YOGA KI A PARIS



© Chiara D.

MYK 16 « Anti Culotte de Cheval »

Indication Thérapeutique Occidentale :
Travail musculaire du moyen fessier.

Indication Thérapeutique Chinoise :
Harmonisation énergétique du méridien Vésicule Biliaire

A retrouver dans le livre Yoga Ki pour Tous

Cours animé par Claire

dans l'Yonne

Cours animé par Dominique

mardi 19h à Paris

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

M° Gare de l'Est

Initiation au YogaKi 5 ateliers YK 75€

FORMULES	FIDELITE	DUO	LIBERTE	INDIVIDUEL
Caractéristique	Régularité	Venez à 2 ou Participez à 2 cours	Venez quand vous voulez	Cours Individuel
Nombre de cours	10 cours par trimestre	10 cours par trimestre	Je viens à la séance de mon choix	sur rendez-vous
Trimestre	155 € (165€ nouvelle inscription)	260 € pour 2 (300€ nouvelle inscription)	J'achète mon chèque Liberté 18€	60 € / 1 H
Le cours me revient	14,5 €	13 €	18 €	60 €
+	Rattrapage le lundi ou mardi	A 2 c'est moins cher	Je préviens de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé

Le chèque Liberté : je viens au cours quand je veux, pour celles et ceux qui n'aiment pas prévoir à l'avance !