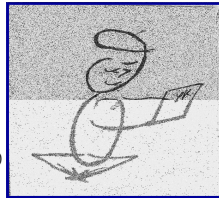


Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Rédaction : Claire Doutremepuich

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



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

Les restaurants « Le Piano »
32 avenue de la République 75011 et
« Au Coup de Frein »
89350 Tannerre en Puisaye
Accueillent « Jeudi au Féminin »
MERCI !

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



**Jeudi au Féminin reprend ses activités en
septembre D'ici là Bel Eté !
Et retrouvez l'actu sur le blog**

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

Du COACHING par téléphone !

Pour Réussir votre vie professionnelle

**Par Claire Doutremepuich, Business Coach Confirmée,
Fondatrice du Réseau "Jeudi au Féminin"**

**Etes vous prêt(e) à vous impliquer pour transformer
votre vie professionnelle ?**

Parlons en !

**Contactez-moi dès maintenant au 06 11 61 90 50
Ca marche même l'été ! <http://www.reussircoaching.com>**

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! - SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 153

Août 2014

Eté Zen et en Forme !



La mer présente l'avantage de posséder une plage, sur laquelle on pourra : jouer au volley, faire des châteaux de sable, lire et relire, se parler, rigoler... tout en se préservant des

coups de soleil.

© Chiara D. - Tropea

Je n'oublie pas de pratiquer ma natation quotidienne.

Je détermine une distance (10-15 m du bord) à l'aide d'un repère comme un bateau, une bouée, une couleur différente de l'eau...

Je suis prêt alors, à effectuer mes aller-retours de nage, comme à la piscine . Si j'effectue 10 aller-retours de 15 m, cela fera... 300 m. C'est déjà bien, je suis quand même en vacances !

Evidemment, j'en profite pour appliquer mon programme YK , et marcher dans l'eau.

Je clos mon programme natation et YK par une relaxation, allongé et yeux fermés, de 5 mns.

Une manière agréable de conserver ses bonnes habitudes et de mieux profiter de ses vacances !

D. Familiari

Sommaire :

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

Août *BOUGER INFOS DURABLES*

Vivent les activités d'été : natation, plongée, voile, fun-board, scooter de mer, parachute ascensionnel, randos, trecks ... laissez libre cours à vos envies d'essayer de nouvelles activités !

Dans le respect toujours des règles de sécurité : écoutez les professionnels, ils connaissent bien le sport et l'environnement, les conditions météo et les meilleures pistes.

Et GARDEZ CETTE IDÉE POUR L'ANNÉE PROCHAINE, SI VOUS N'AVEZ EU AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS L'ANNÉE !

Votre programme personnel de Yoga Ki : 10 mns 3 fois par semaine, pour conserver les bonnes habitudes et préparer une rentrée tonique.



En vacances, un seul mot d'ordre : détente.

Changez de rythme, profitez des matinées fraîches, de la sieste de mi-journée, et des belles soirées.

Et adaptez vous au temps !

A emporter dans la trousse, pour parer aux petits incidents estivaux :

ARNICADOL

Prévient l'apparition d'un « bleu » en cas de choc ou de coup ;

Gel à base de Menthol, de teinture d'Arnica et d'huile essentielle de Girofle, non gras.

Combine les propriétés drainantes de l'Arnica et l'effet froid intense du Menthol

CUISINE FACILE, SAVOUREUSE, NATURELLE

Soupe aux Courgettes

Mettre dans une casserole 3 petites courgettes, 1 grosse pomme de terre, 3 gousses d'ail coupées en dés, avec 2 bouillons cubes.

Cuire à petits bouillons 25 minutes.

Mixer en ajoutant de la crème fraîche.

Se consomme chaud ou froid, à votre préférence...et selon le temps !



Cuisine Facile ... Gnocchi aux Coques

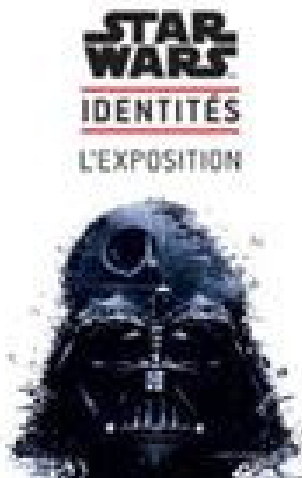
Décoquer les coquillages. Dans une poêle, avec de l'huile d'olive, faire revenir à feu moyen, oignon rouge émincé, ail, basilic hâché, les coques.

Cuire les gnocchi dans un grand volume d'eau bouillante salée (pas trop les coques le sont déjà). Ils sont cuits quand ils remontent à la surface, c'est très rapide.

Les égoutter et ajouter dans la poêle, mélanger bien, avec délicatesse, et servir de suite.



INFOS ARTS DANS LA VIE !
PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG



Jusqu'au 5 octobre 2014

Cité du cinéma - Ecole de la Cité

Métro 13, station Carrefour Pleyel
 RER D, Stade de France Saint-Denis



Jusqu'au 7 septembre 2014
 Le Mythe Cleopatre

Pinacothèque de Paris

28 Place de la Madeleine
 75008 Paris



Croisières Balades en Seine

Jusqu'au 14 septembre 2014

Chemin de Halage

92310 Sèvres



Giovanni Mirabassi Trio

Du 13 au 16 août 2014

Sunset-Sunside Jazz Club

60 rue des Lombards 75001 Paris

Sophrologie

« Sam et les mouettes »

Conte

Sam regardait la mer.

Le mouvement des vagues, partir au loin, revenir s'éclater au bord lui évoquait sa propre vie.

Partir au loin, cela avait toujours été sa stratégie, pour ne pas s'opposer à ses parents, pour ne s'engager vraiment auprès de personne dans sa vie personnelle, pour ne pas se battre dans son entreprise.

Bien sûr, il se disait que cela correspondait à son goût de l'aventure, à sa curiosité de voir des paysages différents, des gens qui vivent autrement.

Mais, au bout du compte, il sentait bien que, comme la vague qui revient toujours vers le bord, il revenait toujours au même point.

Et se trouvait seul, désespérément seul.

Deux mouettes voletaient ensemble, au dessus de la mer, et Sam se dit qu'il était comme elles, seul au dessus de l'océan.

Sauf que les mouettes, elles étaient deux.

Et qu'elles s'amusaient ensemble, à sauter sur les vagues.

Puis elles vinrent sur la plage, où, derrière une dune, Sam vit qu'elles avaient construit leur nid, patiemment, brindille après brindille.

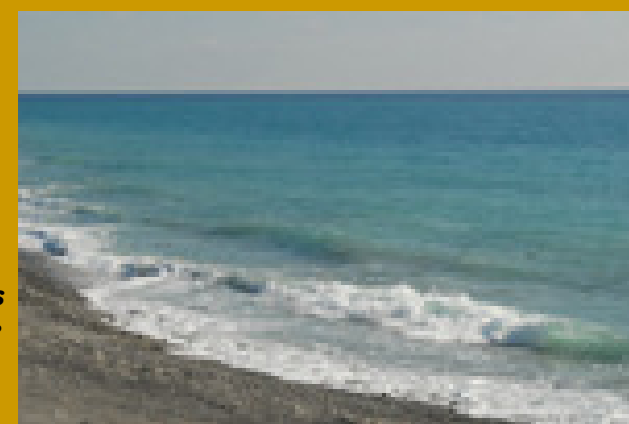
Sam se dit qu'il avait beaucoup à apprendre des mouettes, pour partager ses voyages, ses jeux, et construire sa vie.

Il ne savait pas encore comment il allait s'y prendre, mais il décida déjà d'avoir l'humilité de se faire accompagner, tellement il voulait maintenant atteindre son objectif.

Et l'image des mouettes allait l'y aider.

Zia Chiara

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



© Chiara D.



**Les Cours de Yoga Ki
reprendront à la rentrée**

D'ici là, aller voir le site

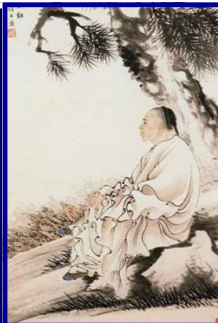
www.yogaki.com.sitew.com

Forfait 5 séances 75 €

Cours à l'unité 18 €

Renseignements et Réservation au 06 11 61 90 50

<http://leblogduyogaki.typepad.com>



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

Connectez-vous régulièrement sur :

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

**Dates et Calendrier de
l'année sont sur le site**

www.yogaki.com.sitew.com

OSTEO- CONSEIL - OSTEO

La meilleure activité d'été est celle qui correspond au lieu où vous vous trouvez ET au plaisir que vous y trouvez !

Ne surestimez pas vos capacités physiques.

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach

**Cours animé par Claire
Cours animé par Dominique
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris**



Yoga Ki :



**Plus d'informations
Une question ?**

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

www.yogaki.com.sitew.com

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

La Mer

La mer a toujours fasciné l'homme.

Source de vie, mystère de nos origines, inspiratrice des écrivains et des poètes, essayons cet été de mieux la comprendre.

Allons la voir : une journée au bord de la mer, rien n'est plus revigorant. Se promener sur un sentier, sur la plage, le long de la côte est certainement la meilleure façon de marcher.

Les pieds dans l'eau, jusqu'à mi-cuisses, c'est encore mieux.

S'arrêter pour regarder ses reflets changer, observer le mouvement des vagues, se laisser bercer par leur doux chuintement, voilà qui est propice à l'auto-relaxation.

La littérature de mer a de quoi faire passer à chacun des heures merveilleuses : romans de marine, reproductions de cartes, histoires des découvreurs de mondes, aventures racontées par Jules Verne, histoires de corsaires et de pirates, expéditions marines et sous-marines, BD, photos ...

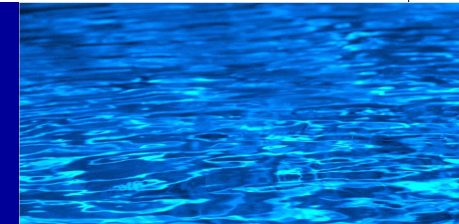
Le bord de la méditerranée est idéal pour lire (ou relire) les voyages d'Ulysse (l'Odyssée d'Homère).

Les côtes normandes ou picardes peuvent se visiter dans la journée, en train, au départ de Paris.

Mais quelque soit la mer que vous fréquenterez cet été, pensez toujours à la respecter, et à agir avec prudence.

C'est ainsi qu'elle saura nous procurer tous ses bienfaits.

Nagez, marchez dans l'eau, naviguez, glissez : vous ferez le plein d'énergie pour la rentrée.



© Chiara D.