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*

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 « L'Homme Bleu »
55 bis rue J.P. Timbaud 75011 et
« Au Coup de Frein »
89350 Tannerre en Puisaye
Accueillent « Jeudi au Feminin » MERCI !

Jeudi au Feminin *Juin « Tout … ou presque … sur le Story Telling » mercredi 8 à Paris, jeudi 16 dans l'Yonne* http://chiarad.typepad.com/jeudi_au_feminin/

Du COACHING par téléphone !
Pour Réussir votre vie professionnelle

Par Claire Doutremepuich, Business Coach Confirmée,
« Du Business ET de l' Humain »

Confiance en Soi, Objectifs , Visibilité
Contactez-moi dès maintenant au 06 11 61 90 50
http://www.reussircoaching.com

« HARMONIE » « EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI N° 173
Juin 2016

Manger Bon – Manger Bien-Être ! ! !

Manger Bon, de bons produits, les plus naturels possibles, que l'on prépare soi-même.

Pour éviter de consommer trop de pesticides, de conservateurs chimiques et autres ingrédients indésirables.

Pour retrouver le vrai goût des fruits et légumes de saison, et le plaisir de les manger assaisonnés au plus juste.

Manger Bien-Être , pour se sentir bien dans son Corps & son Mental – son sommeil, son intestin, son intellect-

Bonne Santé & Bien-Être , s'informer parce qu'en France il est possible d'acheter une alimentation Bio Contrôlée et dorénavant moins cher que les plats préparés industriels –

Il faut réapprendre à cuisiner simple, des poêlées de saison, des melons goûteux, des viandes et poissons de qualité. En 1 mot : mon corps mérite le meilleur !
D. Familiari

Sommaire :

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

Mai BOUGER INFOS DURABLES

LA FRAISE est parfaite nature, il suffit de la laver pour la déguster illico.
Mais elle peut aussi se servir en tarte, en mousse, avec du fromage blanc, arrosée d'un jus de citron, saupoudrée de cassonade, couronnée de chantilly, en salade, accompagnée d'autres fruits, en sorbet maison, en glace, gratinée au four, accompagnée de feuilles de menthe, mixée en jus de fruit ...
Autant de raisons de profiter pleinement de sa saison, et de ses qualités désaltérantes, dépuratives et reminéralisantes

LA CERISE

Désintoxicante et diurétique, la cerise est rafraîchissante ; elle apporte aussi du bêtacarotène.

Sa saison est courte (juin-juillet), elle peut se consommer nature, mais aussi en clafoutis, en tarte, en compote, en sorbet et se marie aux autres fruits rouges pour une salade de fruits d'été.

En diététique chinoise, de nature tiède et yang, saveur sucrée, elle améliore l'élasticité de la peau, tonifie le souffle, fortifie l'estomac et le pancréas. Indiquée en cas d'excès alimentaire, obésité, gaz intestinaux, douleurs rhumatismales sensibles à l'humidité, au froid, au vent.

CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE,NATURELLE

Aubergines à la Parmesane *by Chiara*

© Chiara d

La Veille : Prendre 3 aubergines de forme allongée, les couper en tranches dans le sens de la longueur. Disposez les tranches sur une assiette, salez, recouvrez d'une autre assiette et mettre au réfrigérateur. Laissez reposer une nuit entière.

Le lendemain : Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle ; prendre chaque tranche d'aubergine, la recouvrir de farine, puis d'œuf battu, avant de la faire revenir dans la poêle. Laissez refroidir.

Dans un plat à four disposez une couche d'aubergines, puis une couche de mozzarella coupée en dés et de sauce tomate au basilic. Continuez à alterner les couches en terminant par une couche de mozzarella/sauce tomate au basilic. Parsemez le dessus de parmesan.

Mettez au four préchauffé à 180° pour 25 mns. Le dessus doit être gratiné.

Laissez refroidir, et mettez au réfrigérateur pour quelques heures : ce plat succulent se déguste froid.

Chut top secret ! by Chiara

- Pratique pour recevoir l'Eté
- *Prévoir une entrée légère, et en dessert, une salade de fruits ou un sorbet*

Question ? 06 11 61 90 50

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

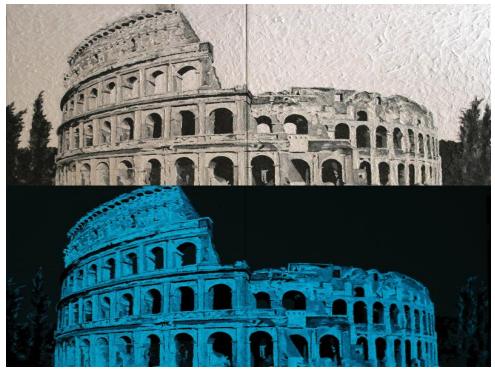
INFOS ARTS DANS LA VIE !
PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG

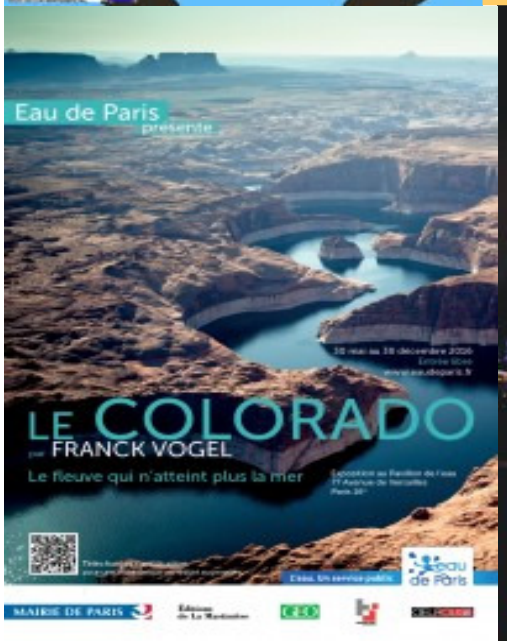
Exposition Massimo Catalini

Vernissage jeudi 16 juin à 18h30

Exposition du 17 au 28 juin 2016

Pavé d'Orsay 48 rue de Lille





Sophrologie « Le Rêve de Felicia !!! » Conte

© Chiara D

Felicia referma son livre à regret, tant l'histoire du Phoenix qui renaît de ses cendres l'avait captivée.

Elle s'endormit en pensant qu'elle aimerait renaître à une nouvelle vie, plus proche de ses aspirations que la sienne aujourd'hui.

Elle fit, cette nuit là, un rêve étrange, qui ressemblait à la réalité.

Elle se vit transformée, physiquement, insensiblement par petites touches, pour devenir la silhouette de la femme qu'elle rêvait d'être.

Elle se vit vêtue de vêtements qu'elle n'osait jamais porter et trouva qu'ils allaient bien à son « Nouveau Moi » .

Cette femme, qu'elle était dans son rêve, occupait le job auquel elle n'avait jamais osé postuler, et était visiblement appréciée de nombreux amis.

Félicia se réveilla, bizarre, déçue de ne pas se trouver « la femme de son rêve ».

Elle réfléchit longuement que cette vision pouvait devenir son objectif, et que se transformer par petites touches, constituait autant d'étapes à atteindre l'une après l'autre, avec fierté et satisfaction.

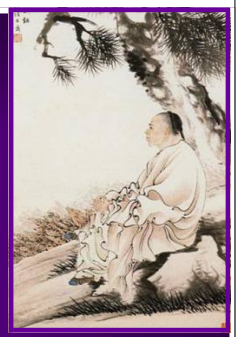
Elle se fixa, raisonnablement, un premier but.

Elle comprit qu'il lui faudrait accepter de mourir à nombre de ses anciennes habitudes.

Et qu' alors elle pourrait laisser s'installer les nouveaux comportements de vie, qui feront naître son nouveau moi, encore plus beau, tel le Phoenix.

Zia Chiara

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



Le Yoga Ki en 2016

Les groupes du mardi et du samedi sont complets jusqu'en juin 2016

Vous pouvez réserver un cours individuel ou pour 2 au 01 43 38 74 00

Cultivez la Slow Attitude !

http://leblogduyogaki.typepad.com

OSTEO- CONSEIL - OSTEO

Quand le temps ne me permet pas une activité extérieure,

Je fais 20 mns de Yoga Ki à l'intérieur

En Savoir Plus :

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach/

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

Connectez-vous sur : http://leblogduyogaki.typepad.com

Cours animé par Claire

Cours animé par Dominique

55 bis rue Jean-Pierre Timbaud

75011 Paris

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

Yoga Ki :

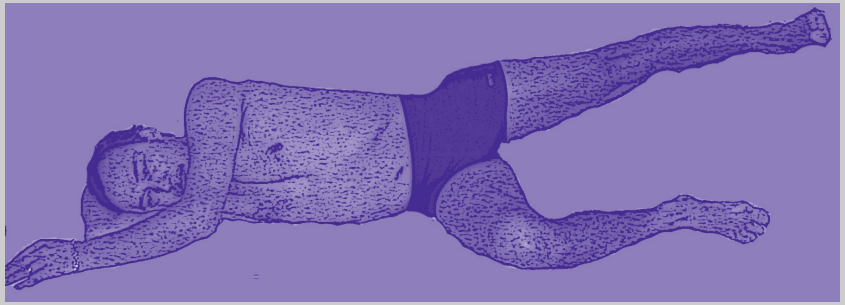
Plus d'informations

Une question ?

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

www.yogaki.com.sitew.com

Votre descriptif détaillé de la posture MYK 16 en Yoga Ki



Position de départ Allongé sur le côté.
On recherche la rectitude du rachis,l'exercice MYK va porter sur le membre inférieur qui ne repose pas au tapis .
Lever verticalement le talon ; le genou en extension ; hanche en extension .Maintien membre inférieur levé pendant 1 inspiration. Expirer sur le mouvement de retour, d'abaissement du talon pour revenir à la position initiale.
3 fois de chaque côté.

Assouplissement articulaire de la Hanche ; travail musculaire du moyen fessier
Harmonisation énergétique du méridien Vésicule Biliaire

Tous les MYK dans le livre YOGA KI pour Tous

http://livre.fnac.com/a1819167/Dominique-Familiari-Yoga-Ki