BOUGER INFOS PRATIQUES

BOUGER

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

Téléphone : (+33) 01 43 38 74 00
yogaki2@gmail.com

LE YOGA KI :
Parlez-en autour de vous

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

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir chaque mois la **Newsletter** par mail, **inscrivez-vous ici**
http://www.yogaki.com.sitew.com/#Yoga_Ki.A

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

Pour que Votre Santé soit une Passerelle vers Votre Bien-Etre :

Ostéo Bien Etre
http://www.jeudibienetre.com/

Retrouvez l'Univers de Chiara D., ses photos et ses contes. Également son Podcast et son Blog . Recevez gratuitement chaque dimanche soir « Le Monde de Chiara D. » une histoire + une photo inédite et « Le Mot de Popeye » https://www.chiarad.eu/

BOUGER « HARMONIE » « EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 244

DECEMBRE 2022

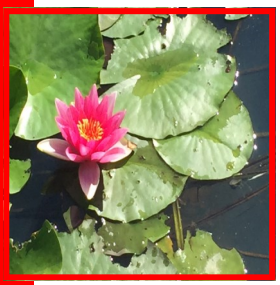
« *Joyeux Noël !* »

Décembre,
Noël, les Fêtes de fin d'année,
L'occasion de prendre des distances avec les informations, délétères et
Négatives, assénées par les médias.
Alors, sacrifions à la Tradition ,
de Partager,
sans oublier de
s'Accorder à Soi-Même,
des Cadeaux, Sains, Naturels, et bien Mérités.
Joyeux Noël !

Dominique FAMILIARI

Sommaire :

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



© Chiara D

Offrez des Cadeaux durables, qui ont du sens, pour chaque jour de l'année !

Deux Programmes Personnalisés

« Mes Abdos avec le Yoga Ki » 27 €

« Anti Mal au Cou avec le Yoga Ki » 27 €

disponibles 24/24, 7/7, sur ordinateur, tablette, téléphone, Inscription sur
https://www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE,NATURELLE

Ris de Veau au Marsala by Chiara

© Chiara D.

Mettre les ris de veau dans une casserole d'eau froide salée, porter à ébullition, laisser frémir 10 mns, égoutter et rincer à l'eau froide.

Eponger avec du papier absorbant.

Dans une cocotte faire dorer avec une noix de beurre salé, une carotte coupée en dés, et 2 oignons émincés.

Saupoudrer de farine, mélanger, ajouter 0,500 L d'eau, 1 cuillère à café de concentré de tomate, 1 bouillon cube, le jus d'une boîte de champignons de Paris émincés. Cuire à feu très doux, sans couvrir.

Saler, poivrer, fariner les ris, pour les faire dorer avec 30g de beurre, sur feu assez vif, à la poêle.

Les ajouter dans la cocotte, couvrir et mijoter à feu doux une vingtaine de minutes.

Vérifier l'assaisonnement, ajouter 5 cuillères à soupe de Marsala et les champignons.

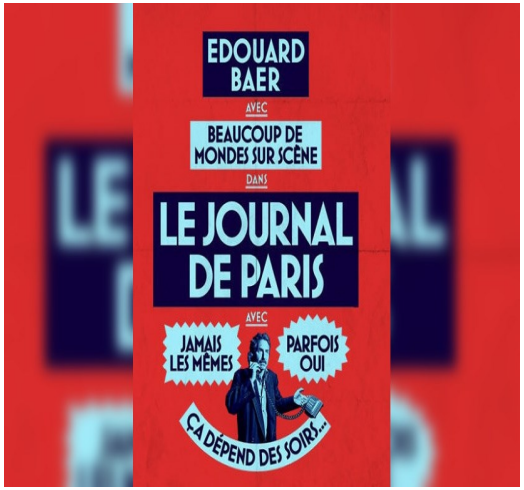
Poursuivre la cuisson 3 mns et servir !

Recettes sur http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...

Tintin, l'Aventure Immersive
L'Atelier des Lumières
38 rue Saint Maur
75011 Paris

"Les Sentiers Lumineux du Parc Floral de Paris »
Du 24 novembre au 8 janvier
Route de la Pyramide
75012 Paris



Edouard Baer
Théâtre de la Porte St Martin
16 Bd Saint Martin
75010 Paris

"Rhapsodie, spectacle pop-rock du Cirque Phénix » 40 artistes en piste, acrobates, musiciens et chanteurs
Chapiteau, Place Cardinal-Lavigerie 75012 Paris

« L'Ambiance de Noël ... » Conte

© Chiara D .

Sur le Calendrier : 1 Décembre !

12 ème et dernier mois de l'année !

Premier mois de l'hiver ...

Mois de Noël !

Une ambiance particulière ...

Le moment idéal pour gratifier d'un sourire, Les personnes que nous croisons,

Même sans les connaître ...

Se recentrer sur des choses humaines, extraordinaires par leur banalité, à mettre au coeur de notre vie, tout au long de ce mois ...

Les Lumières, dans les rues, qui rendent joyeuses la Nuit, qui tombe tellement tôt,

Bâtiments, rues, vitrines qui rivalisent de créativité, nous mettent dans l'ambiance ... et nous donnent le goût de faire entrer Noël dans notre maison !

C'est tellement agréable d'y consacrer quelques petits instants ...

Il suffit d'ajouter, dès le 1 décembre, une "chose" chaque jour, au son d'une musique de Noël ...

Je trouve très amusant de chercher chaque jour, quoi ajouter ...

J'ai aussi ressorti mes recettes de petits gâteaux "Noëls",

Les petits moules ... et aussi mes idées de "Maisons en pain d'épices" ... Oserai-je me lancer cette année ?

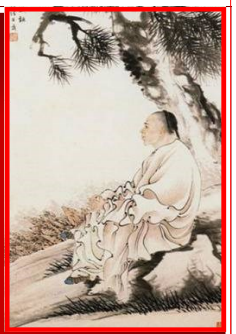
Et, pour compléter l'ambiance,

Le dimanche après-midi, c'est Marché de Noël ...

Où j'espère trouver un bon chocolat chaud ...

Chiara D.

Retrouvez les contes de Chiara D. sur
https://www.chiarad.eu/Blog.I/b0l/Tous



Le Yoga Ki en 2022

Retrouvez les Vidéos
pour pratiquer vos exercices
de YOGA KI à la maison
sur la page Jeudi Bien-Etre
https://www.facebook.com/JeudiBienEtre/

http://www.yogaki.com.sitew.com

OSTEO- CONSEIL - OSTEO

Il fait froid, je mets sous-pull et pull, chaussettes chaudes, gants, chapeau et

je marche

https://www.facebook.com/JeudiBienEtre

Le coup de pouce : s'inscrire à un des programmes « Mes abdos avec le Yoga Ki » et « Anti Mal au Cou avec le Yoga Ki »

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

Suivez-nous sur Facebook : https://www.facebook.com/groups/113649518759813/

Cours animé par Claire

Cours animé par Dominique

55 bis rue Jean-Pierre Timbaud

Yoga Ki

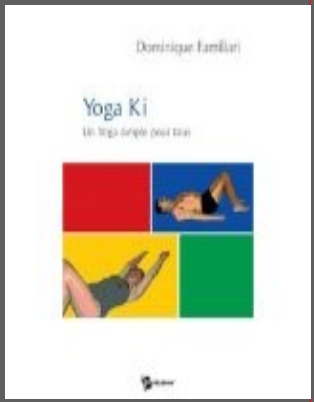
Plus d'informations
Une question ?

www.yogaki.com

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

Décembre : le Yoga Ki, LE livre qui tient dans votre téléphone !

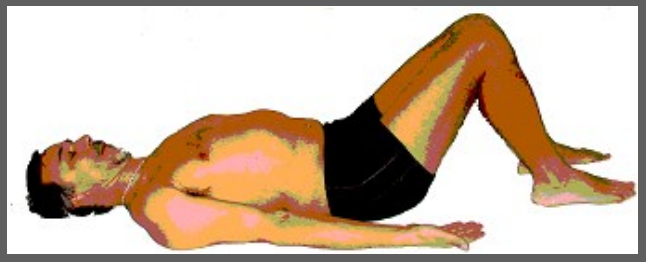
Et dans la hotte du Père Noël !



Facile avec le livre Yoga Ki pour Tous
Disponible au Cabinet et en ligne
Format Kindle
14,99 € au lieu de 29,00€
Boutique Kindle
https://www.amazon.fr/Yoga-Ki-Dominique-Familiari/dp/2748330633

© Chiara D.

Commencez l'aventure avec le programme « Mes Abdos avec le Yoga Ki » http://www.yogaki.com.sitew.com/Mes_Abdos_avec_le_Yoga_Ki.L.htm



© Chiara D.

Tous les MYK dans le livre YOGA KI pour Tous