

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

<https://www.jeudibienetre.com/>



Anti Mal au Cou avec le Yoga Ki Votre Programme disponible 24/24

Travail fréquent
sur
Ordinateur ?



Programme Yoga Ki
"Anti Mal au Cou"
www.jeudibienetre.com

Dominique Familiari

Yoga Ki
Un Yoga simple pour tous



Dans la journée,
Pensez à
Faire un Break !



Programme Yoga Ki
"Anti Mal au Cou"
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 »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
YOGA KI

N° 246

FEVRIER 2023

« Bonjour Février ! »

Il fait froid, et, en hiver ... c'est normal ...

Et si, pour nous réchauffer, nous prenions quelques résolutions agréables ?

Pourquoi pas des « petits deals » vis-à-vis de nous-même ?

N'avons-nous pas vécu 3 moments agréables hier ?

A renouveler aujourd'hui ?

Et si je prenais juste le temps, ce matin, de pratiquer 5 belles respirations, avant de me lever ?

Alors, à vous !

Le matin, le soir ou le midi ...

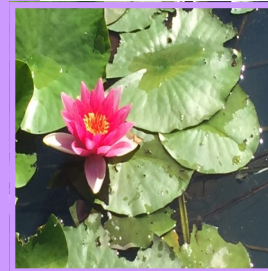
Jouons à trouver le rituel agréable que vous avez envie de mettre en place ...

Bel Hiver 2023

Dominique FAMILIARI

Sommaire :

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



© Chiara D

Février

Bouger

Infos Durables

A inclure dans votre Rituel



Mes Abdos
avec le Yoga Ki 27€



Anti Mal au Cou
avec le Yoga Ki 27€

disponibles sur www.jeudibienetre.com

Disponibles 24/24, 7/7, sur ordinateur,
tablette, téléphone,

Inscription sur www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Duo Pepperini Patatine by Chiara

Pour une portion : 1 poivron rouge, 1 grosse pomme de terre (ou 2 petites), 1 gousse d'ail, huile d'olive, sel.

Coupez le poivron rouge en lamelles, et détaillez la pomme de terre,



© Chiara D.

au format de frites plutôt fines.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive, avec la gousse d'ail finement hachée.

Ajoutez les lamelles de poivrons et de pommes de terre, et faites-les revenir à feu vif, en remuant souvent, une quinzaine de minutes.

Salez uniquement au moment de servir.

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

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...


**EXPOSITION
#EXOTERRITOIRES**
**Photographies de
Alexandre Urbrain**
**09 février 2023 au
08 mars 2023**
Vincennes
**Rue intérieure
Cœur de Ville**
**Fragiles Colosses
Exposition monu-
mentale par
Michel**
Bassompierre
**Du 1er février au
31 mars 2023
Secteur Boule-
vard Haussmann**

**LES PIGEONS
Théâtre des Nouveautés**
19 janvier – 14 mai 2023
**24 boulevard
Poissonnière**
75009 Paris

« L'Arbre qui voit Tout ... »

Quand vous vous promenez, dans la Nature, dans la Forêt, dans la Campagne, dans la Montagne,

Comment regardez-vous les Arbres ?

Comme un Groupe ?

Prenez-vous le temps de les connaître un par un ?

L'Arbre qui Voit tout a compris qu'on ne le voit pas, ce qui lui assure un incognito parfait,

Il est là, et c'est comme s'il n'y était pas ...

L'Arbre qui Voit tout, est le meilleur connaisseur, de tout ce qui se passe ici ...



© Chiara D.

Avec sa drôle de bouille, ses deux yeux immenses, l'un plus grand que l'autre, rien ne lui échappe ... Les cachettes des écureuils, pour leurs noisettes et autres trésors, les confidences des oiseaux, les connivences avec Oizovert, les chiens qui viennent se promener, et s'arrêtent pour laisser un message sur son tronc, la Fée du Lac, qui intervient quand elle voit des gens tristes, les enfants qui jouent gaiement, les amoureux, seuls sur terre, les hérissons, toujours en quête d'un endroit sûr, les escargots qui glissent doucement sur son tronc, et les lapins joueurs ...

Un jour, l'un d'entre eux, plus petit que les autres, un petit rouquin, chuta maladroitement dans le fossé, se fit mal à la patte, et ne réussit pas à remonter ... Les lapins joueurs sont insouciant et ne se rendirent compte de rien. L'Arbre qui Voit tout ne savait pas quoi faire... Il voyait le petit lapin pleurer, paniquer ...

Je vois tout, pensa l'Arbre, mais je ne peux pas bouger ... Comment aider ce petit lapin roux ? Il passa en revue les différentes possibilités de trouver de l'aide... Il savait, qu'en cas d'urgence, la Nature lui permettait de communiquer ...

A ce moment précis, il vit arriver le Chien Pop, qu'il avait repéré depuis longtemps, comme étant joyeux, futé, curieux, et plein d'initiatives ...

Le Chien Pop s'arrêta près de l'Arbre qui Voit tout, qui se concentra de toutes ses forces, pour lui faire passer le message ...

Pop traversa l'allée, et avec son flair infailible, descendit dans le fossé, s'approcha du petit lapin roux, le caressa doucement, pour le rassurer, et aboya pour appeler son humaine.

Ils amenèrent petit lapin roux chez la vétérinaire, qui remit en place sa patte, lui prodigua des soins plusieurs jours ... et Pop put le ramener dans la forêt, au pied de l'Arbre qui Voit tout ... Chiara D.

Retrouvez les contes de Chiara D. sur
<https://www.chiarad.eu/Blog.I/b01/Tous>

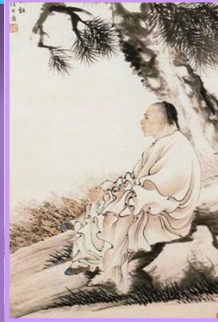


Le Yoga Ki en 2023

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

**Une douleur, ou une démangeaison,
localisée ? Entrecoupez votre douche par
10sec. de froid à cet endroit précisément**
<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 »**

https://www.jeudibienetre.com/Non_au_Mal_au_Cou_

Informations pratiques, conseils, réflexions, 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>

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

Pour bien démarrer l'année 2023

**Facile avec le livre Yoga Ki pour
Tous**

Disponible au Cabinet et en ligne
Format Kindle

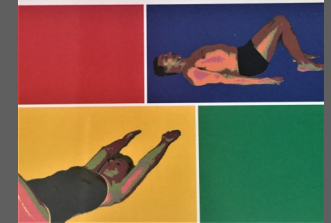
14,99 € au lieu de 29,00€
Boutique Kindle

<https://www.amazon.fr/Yoga-Ki-Dominique-Familiari/dp/2748330633>

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous



© 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](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

<https://www.amazon.fr/Yoga-Ki-Dominique-Familiari/dp/2748330633/>