

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 LUN-
DI
Uniquement au
01 43 38 74 00



Pour que Votre Santé soit une Pas-
serelle 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 di-
manche 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 N° 247
YOGA KI MARS 2023

« Préparer l'Eté ! »

*Vous avez installé votre « Rituel
Agréable » (cf. édito précédent)
Il est installé, vous en appréciez
la simplicité.*

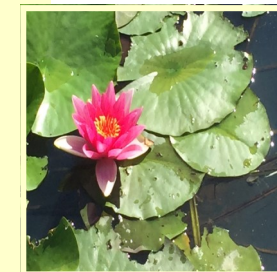
*En prévision d'activités exté-
rieures, à venir, que diriez-vous
d'ajouter, quelques minutes
chaque jour, un ou deux exer-
cices, destinés à renforcer vos
abdominaux, en douceur ?*

*En rêvant à la plage et aux va-
cances?*

*C'est facile, avec le programme
« Mes Abdos avec le Yoga Ki »,
disponible pour vous 24/24, où
je vous guide, pas à pas.*

Sommaire :

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



Dominique FAMILIARI

© Chiara D

Des Abdos pour l'été A inclure dans votre Rituel

Mes Abdos
avec le Yoga Ki 27€
pour vous 24/24



disponible sur www.jeudibienetre.com

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

Inscription sur www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Tagliatelle poivron et mozzarella by Chiara

Poêler,
à feu moyen,
en remuant
régulièrement,
dans de l'huile
d'olive, de petits
morceaux de
poivron, de
Mozzarella,
du coriandre frais
hâché, 2 gousses
d'ail .

Poivrer.

Si vous en avez le
goût, répartir un peu de piment.



© Chiara D.

Cuire les tagliatelle, les égoutter et ajouter un mor-
ceau de beurre, pur éviter qu'elles ne « collent ».

Ajouter dans la poêle, en remuant, pour 2 minutes.
Servir immédiatement.

Présenter avec du parmesan râpé.

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



Europa Expérience
Europa Experience


Exposition
Louise Weiss
Itinéraire d'une Européenne engagée

Grilles de l'Église de la Madeleine face à l'Europa Expérience
28, Place de la Madeleine, Paris 8

Du 08 au 31 mars

Partenaires
Mairie du HUITIÈME

GALERIE
DU VERT GALANT
52, QUAI DES ORFÈVRES - 75001 PARIS



« LES CHATS »
PEINTURES, SCULPTURES, GRAVURES
DU 1^{ER} AU 31 MARS

La galerie est ouverte tous les jours de 12h à 19h
Dimanche compris - Tél : 01 44 07 20 74
Métro : Pont Neuf, Cité, Châtelet
Parking du pont neuf / entrée quai des orfèvres

www.adlon-vivresetretremet.com
@Vivresetretremet

Vivre Autrement
le salon éthique & bio

PARC FLORAL DE PARIS

17-20 MARS 2023

MODE ÉTHIQUE
BIEN-ÊTRE
BIO & VEGAN
MARCHÉ BIO
HABITAT ÉCOLOGIQUE
VINON
TOURISME SOLIDAIRE

Permae
le salon de la permaculture

Spas

« Primavera, Si o No ? ... » Conte

Il fait froid ... Très froid ... Encore ...

Cet hiver, ici, est exceptionnellement froid ... -4° ... -2° ... le matin ...

J'ai du mal à me sentir bien ...

Là, une pensée pour mes amis lecteurs québécois ...

Que j'imagine, rire aux éclats ...

Oui, tout est relatif sur cette terre, ... je dois passer pour une "chochette" ...

Il n'empêche que je suis impatiente de voir arriver des jours meilleurs ...

C'est le jardin qui est mon meilleur guide ...

Le premier espoir, début février, vint, comme chaque année, des perce-neiges ...

Leur vigueur et la simplicité de leurs fleurs blanches, me rappellent qu'à chaque nouvelle saison, on peut se retrouver avec encore plus de force et d'allure ...

Depuis, chaque matin, au chant des oiseaux, je guette les progrès,

Des différentes pousses de légumes ... que j'ai du mal à reconnaître, avant que les fleurs ne s'ouvrent.

Ce sont les petits mystères que je me prépare, chaque automne, en mélangeant dans un bac, tous les bulbes que je vais planter,

Au petit bonheur la chance ...

Pour profiter de la Surprise, au Printemps ...

Le Printemps ... Primavera, en italien ...

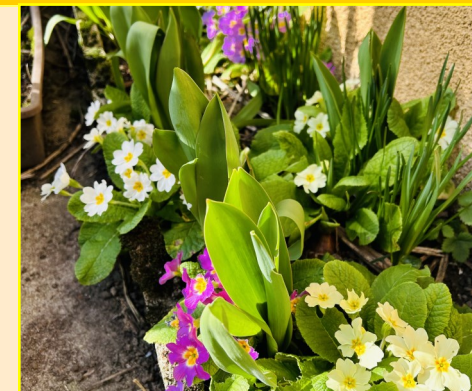
Ce sont les primevères, qui, depuis quelques jours, ont pris la relève des perce-neiges ...

Blanches, violettes, jaune pâle ... elles sont à l'avant-garde du reste de la garnison ... Qui seront les prochaines ? Les Crocus ? Les Jacinthes ? Les Narcisses ? Les Tulipes ? De quelles couleurs ?

In fine, c'est ce suspense,

qui me permet de vivre en harmonie cette fin d'hiver.

Chiara D.



© Chiara D.

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



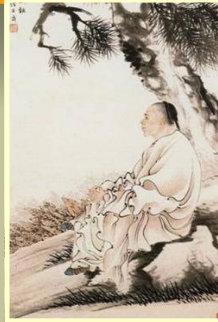
Le Yoga Ki en 2023

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

**Marcher est de plus en plus un plaisir, avec
le début du printemps ! On ne voit pas
passer les 15 mns par jour ...**

<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, 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

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

Plus d'informations
Une question ?
www.yogaki.com

Mars: 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

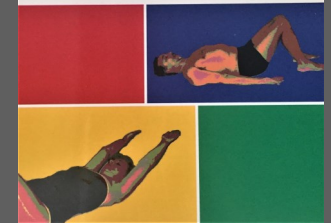
14,99 € au lieu de 29,00€
Boutique Kindle

<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/>