

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



BOUGER
« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
YOGA KI

N° 248

AVRIL 2023

« *Renouveau !* »

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

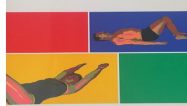
Travail fréquent
sur
Ordinateur ?



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/>

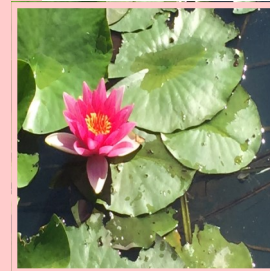


*Dans notre Histoire,
le Printemps a longtemps été le
début de l'année civile.
Ce qui correspond effectivement,
à notre réalité biologique.
Notre baguette magique
naturelle nous porte à nous
sentir prêt à aller de l'avant, à
s'aventurer vers le Renouveau.
Et moi ?
Quel est mon Renouveau
Personnel ?*

Dominique FAMILIARI
yogaki2@gmail.com

Sommaire :

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



© Chiara D



Après avoir profité des
chocolats de Pâques ...

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

Poivrons Farcis by Chiara

Préchauffer le
four à 180°

Couper les
poivrons en 2,
laver et éplu-
cher.

Mettre de l'huile
d'olive dans un
plat à four,
disposer les 1/2
poivrons.

Les remplir en
mettant
successivement
de la chapelure,
de l'ail,

de l'oignon, de la tomate, 1 ou 2 olives noires dé-
noyautées,

par 1/2 poivron, du fromage (mozzarella ou ricotta),
recouvrir de chapelure, d'un filet d'huile d'olive et
enfournier à 180° pour une trentaine de minutes.

Délicieux chauds ... et aussi froids

On peut donc les préparer à l'avance et les conserver
au réfrigérateur.



© Chiara D.

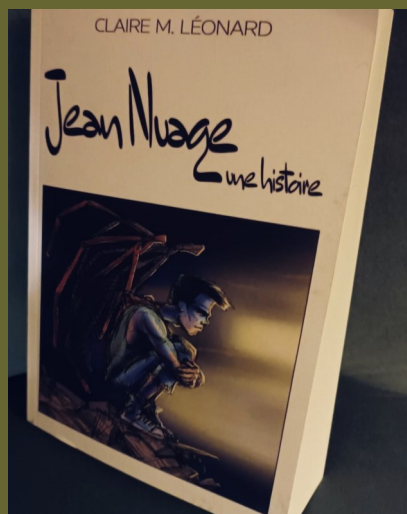
Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



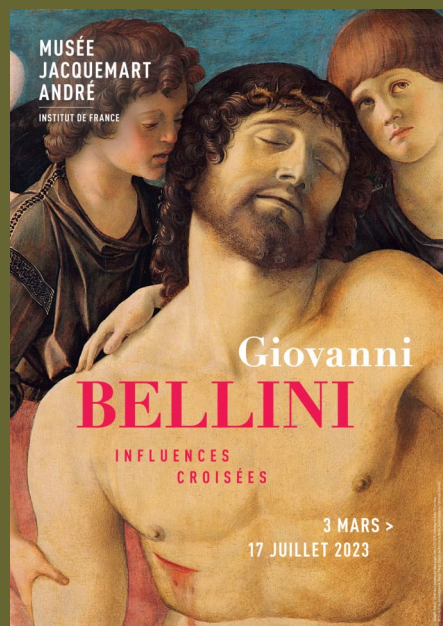
BASQUIAT x WARHOL, À QUATRE MAINS

Du 05.04.2023 au 28.08.2023

Fondation Louis Vuitton 8 av. du Mahatma Gandhi 75116 PARIS



Infos Page Facebook
<https://www.facebook.com/ClaireMLeonardJeanNuage>



« Orages Débridés »

Conte

Depuis plusieurs semaines, La Forêt Magique, subissait de curieux orages débridés.

La foudre frappait, de façon inattendue,

Et, dans certains cas, occasionnait de petits incendies.

L'incendie est, chaque habitant de la forêt et du lac le sait, le plus grand danger

Pour leur magnifique lieu de vie.

Au bord du lac, Vieil Arbre, atteint par la foudre, tient bon, et continue d'être au courant de tout, car c'est auprès de lui que Poissinet et Noisette se font part des informations du jour.



La situation nécessite un Grand Colloque, pour partager un maximum d'informations, avant de décider, ensemble, ce qu'il y a de mieux à faire. Pour respecter "Le Pacte de la Forêt", et que chacun apporte sa contribution pour la protéger. © Chiara D.

In fine, l'Arbre qui Voit Tout et Hibou le Sage, constatent que Vents, Orages,

Foudre, dépendent de l'Univers ... Devant toute cette Angoisse et cette Tristesse, La Fée du Lac apparaît, écoute attentivement, pose quelques questions à des habitants de la forêt et du lac... Elle leur demande de prendre du recul, d'accepter d'Entendre le point de vue de chacun, pas seulement le sien ...

De Considérer qu'il n'existe pas de "Vérité Unique et Parfaite"...

De Chercher ce que chacun peut faire, à sa propre mesure, sans comparaisons inutiles... De passer à l'Action sur Un Point, pour commencer à Agir Ensemble.

La Fée du Lac leur suggère que les débris et emballages, présents sur le sol et l'eau du lac, gagneraient à être regroupés, dans ce que les humains ont installé et viennent vider régulièrement, les poubelles (... que malheureusement, ils n'utilisent que trop rarement ...).

"Comment allez-vous vous y prendre ?" Leur demande t'elle.

* les nombreuses bouteilles plastiques du lac, sont de la responsabilité des poissons, Poissinet organise leur stockage, au pied de Vieil Arbre, où relais est pris par les animaux à pattes

* les habitants de la forêt, qui ne peuvent pas porter les papiers, masques usagés, emballages ..., signaleront les lieux où ils se trouvent, à l'Arbre qui Voit Tout

* tous ceux qui peuvent apporter les débris aux poubelles, le feront, chacun à la mesure de sa taille et de ses moyens

Chaque fin de semaine, tous se retrouveront pour célébrer les avancées collectives réalisées.

La Fée du Lac, fière des habitants de la forêt et du lac, se dit qu'ils sont sur le bon chemin.

Chiara D.

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



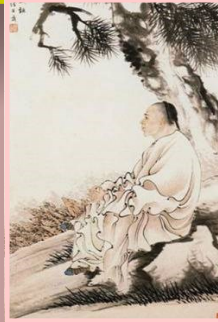
Le Yoga Ki en 2023

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

**Prendre le temps de respirer. Faites un
break 5 mns par jour . Je m'installe -divan-
fauteuil- visage détendu. Je concentre mon
attention mentale et physique sur ma
respiration, telle qu'elle est.**

<https://www.facebook.com/JeudiBienEtre>

Coup de pouce : s'inscrire à un des programmes 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>

Avril : 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/>