

## 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](http://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](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](http://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](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 »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU  
 YOGA KI

N° 248

AVRIL 2023

« *Renouveau !* »

*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](mailto:yogaki2@gmail.com)



© Chiara D

## Sommaire :

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



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](http://www.jeudibienetre.com)

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

Inscription sur [www.jeudibienetre.com/](http://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.

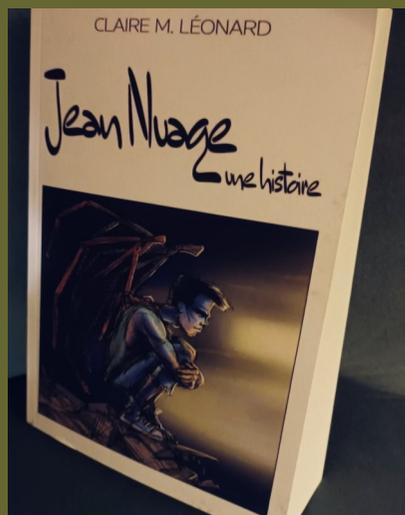
## Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



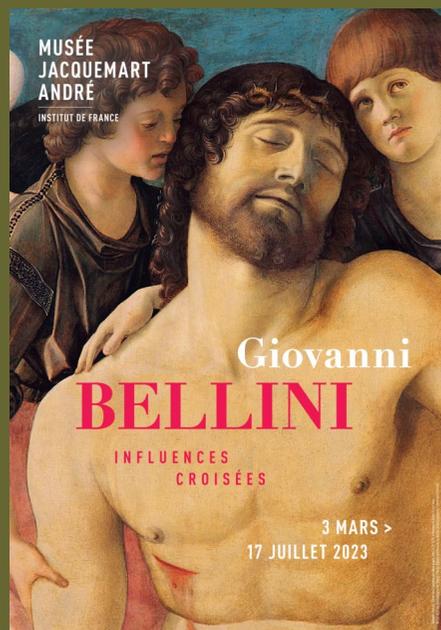
## BASQUIAT × WARHOL, À QUATRE MAINS

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, 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](http://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

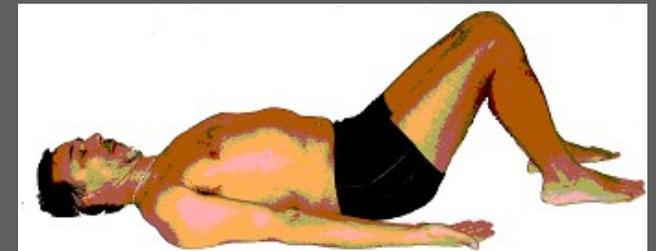
Un Yoga simple pour tous



© 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/>