

## 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 LUN-  
 DI

Uniquement au  
 01 43 38 74 00



BOUGER  
 « HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU  
 YOGA KI MAI 2023

N° 249

## « Le Joli Mois de Mai ! »

" Le Joli Mois de Mai " dicit  
 Apollinaire ...

Il est temps de dire « Bye Bye » à  
 l'hiver et à la froideur qui  
 l'accompagne (longtemps cette  
 année ...)

En modifiant légèrement notre  
 rituel personnel, pour faire une  
 plus large place à l'air , et à la  
 respiration à l'extérieur ?

Peut-être simplement, en  
 ouvrant grande la fenêtre,  
 pour nos grandes inspirations  
 de réveil ... ou faire notre  
 exercice favori de Yoga Ki ... ou  
 simplement nos 5 mns de  
 méditation... A vous de choisir !

Dominique FAMILIARI  
 yogaki2@gmail.com

### Sommaire :

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

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](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 di-  
 manche soir « Le Monde de Chiara D. » une  
 histoire + une photo inédite et « Le Mot de  
 Popeye » <https://www.chiarad.eu/>



© Chiara D

## 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](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

### Linguine alle Vongole by Chiara

Cuire les  
linguine  
al dente.

Disposer dans  
une poêle : huile  
d'olive, ail,  
piment en  
poudre (selon  
votre goût),  
persil, tomates  
taillées en petits  
cubes, vongole  
(coques), un  
verre de vin  
blanc et cuire à  
feu moyen.



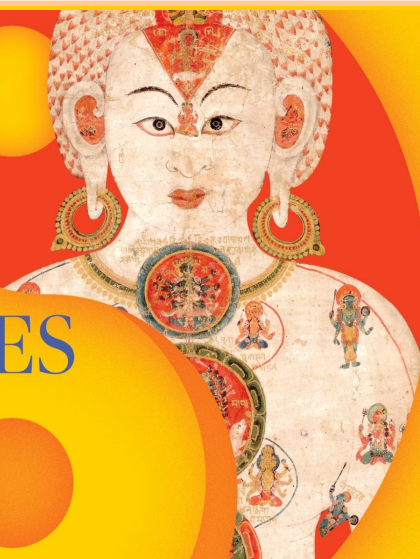
Dès que les co-  
quillages sont ouverts, les égoutter et © Chiara D.  
décoquiller (en garder quelques unes en coquille  
pour la présentation).

Egoutter les linguine, et les ajouter dans la poêle,  
avec 2 ou 3 cuillères d'eau de cuisson.

Remettre les vongole dans la poêle, cuire, à feu  
moyen, en mélangeant 1 ou 2 mns.

Parsemer de persil frais et servir immédiatement.

## Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...

MUSÉE  
GUIMETMÉDECINES  
D'ASIE

L'ART DE L'ÉQUILIBRE

Du 17.05.2023 au 18.09.2023

Musée Guimet 6 Place Iéna 75116 PARIS



**Ramsès, l'Or des Pharaons**  
**Grande Halle de la Villette**  
**211 avenue Jean Jaurès**  
**75019 PARIS**  
**7 avril au 6 septembre 2023**

**IMPRO**  
*en Seine*

**7-8-9-10-11**  
**JUIN 2023**

**Impro en Seine**  
**Théâtre du Gymnase**  
**38 Bd Bonne Nouvelle**  
**75010 PARIS**

## « Connaissez-vous Tortuga ? »

*Tortuga habitait dans une jolie maison, où elle avait, parfois, le droit d'entrer, elle disposait d'un beau jardin, avec un point d'eau, où elle trouvait nombre de végétaux, baies, insectes, pour se nourrir, et, souvent, sa famille lui donnait des friandises, comme une petite tomate ...*

*Fruit qu'elle appréciait particulièrement.*

*Sa vie se déroulait tranquillement, lentement, agréablement, au rythme qui convient à une tortue. Un jour, son univers de tortue explosa ! A toute allure, ce qui était déjà perturbant, la maison se remplit de cartons, tout disparut dans un camion, et ses humains, sa famille, l'emmenèrent, elle, Tortuga, posée dans un couvercle, et l'abandonnèrent dans un endroit qu'ils appelaient D.R. forêt, et repartirent avec leur voiture, à toute allure ...*



*Tortuga, réfugiée dans sa carapace, ne comprend pas, elle pensait faire partie de la famille, du moins, ce sont les mots qu'utilisaient ses humains ... Elle réalise que ... ce n'étaient que des mots, et qu'en réalité, ils n'ont pas hésité à l'abandonner, dans un endroit froid et inconnu, terrifiée, seule, triste . Peu à peu, tout en pleurant, Tortuga sort sa tête et ses pattes de sa carapace, et s'aventure à faire quelques pas ...*

*Les lapins joyeux, jouent, à leur habitude, non loin de là, et Petit Lapin, toujours très curieux, perçoit, de ses longues oreilles, un bruit inhabituel dans la Forêt Magique ...*

*Il s'en approche, et découvre, étonné, une forme qui ne ressemble à rien de ce qu'il connaît, qui bouge, avec une lenteur extrême, qui ressemble à une grosse pierre, d'ou sort une drôle de petite tête ...*

*-"Bonjour, je suis Petit Lapin, je crois ne t'avoir jamais vue ici, qui es-tu ?"*

*-"Je suis Tortuga, les humains, que je croyais être ma famille, m'ont abandonnée ici, je ne sais pas où je suis, et je suis seule et triste ..."*

*-"Voici mes amis, les lapins joyeux, nous vivons heureux, ici, dans la Forêt Magique, et nous allons t'accompagner au bord du Lac, où se trouve la Fée, qui ne supporte pas la tristesse, elle pourra sûrement t'aider" Chose dite, chose faite, avec beaucoup de bonne volonté, de part et d'autre, les uns sautillant, d'avant en arrière, l'autre avançant à son propre rythme, lent et régulier, le cortège arrive au bord du Lac... La Fée du Lac est là, alertée par les sanglots de Tortuga, elle lui souhaite la Bienvenue dans la Forêt Magique, demande à Tortuga de lui raconter son histoire, l'écoute attentivement. Tu es une Tortue, et tu trouveras ici, ce qu'il te faut pour te nourrir, beaucoup de baies savoureuses, et de nombreux végétaux, poussent ici. Comme tu le sens, près du Lac, de nombreux endroits sont ensoleillés, tu vas adorer t'y reposer. Et surtout, ici, les habitants se soutiennent, s'entraident, qu'ils volent, qu'ils nagent, qu'ils marchent, vite ou lentement ... Tu as déjà fait connaissance des joyeux lapins, qui t'ont amenée ici, ils vont te présenter à tout le monde, et vont t'aider à trouver tes propres endroits ... à t'installer et à te sentir chez toi ici. Et si tu as besoin de moi, il te suffira de venir ici, près du Lac, Tortuga, tu as trouvé ici Ta Vraie Famille ... Chiara D.*

Retrouvez les contes de Chiara D. sur

[https://chiarad.typepad.com/contes\\_de\\_zia\\_chiara/](https://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/)

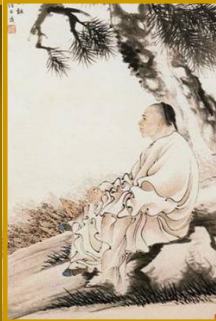


**Le Yoga Ki en 2023**

**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

**Le temps le permet, alors, on sort, on marche, on respire lentement, on compte sa respiration sur 5 pas.**

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

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

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

**Plus d'informations  
Une question ?  
[www.yogaki.com](http://www.yogaki.com)**

# Mai: 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

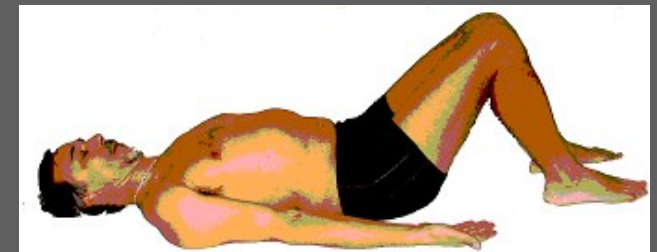
Yoga Ki

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/>