

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



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

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/>



© 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

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

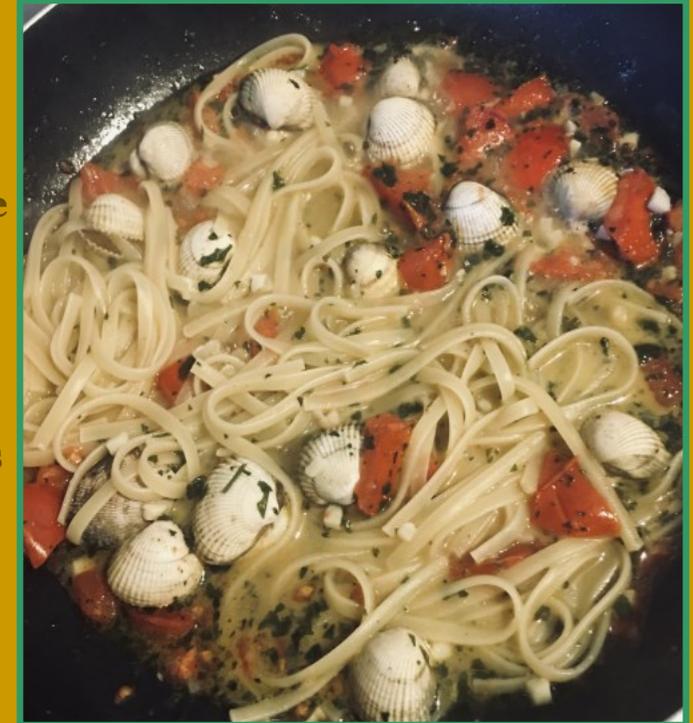
Inscription sur www.jeudibienetre.com/

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.



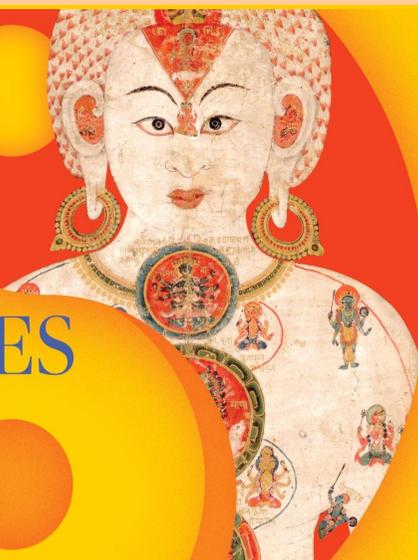
Dès que les co-
quillages sont ouverts, les égoutter et © Chiara D.
décoquiller (en garder quelques unes en coquille
pour la présentation).

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/



Le Yoga Ki en 2023

Retrouvez les Vidéos

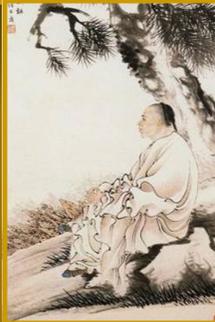
pour pratiquer vos exercices

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

**Plus d'informations
Une question ?**

www.yogaki.com

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

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/>