

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

N° 250

JUIN 2023

« La Baguette Magique ! »

L'été arrive et nous fait de l'œil, en se vêtant de soleil.

Profitons-en pour déambuler, respirer, et se remplir d'ambiances positives.

Se remplir et les emporter avec soi, en les ressentant profondément en nous. A cette occasion, fabriquons notre baguette magique. Qu'est-ce qui m'attire le plus ? Une couleur, un son, un parfum, une ambiance, un paysage ...

De retour à la maison, je m'assieds confortablement, je ferme les yeux, et je retrouve, au moyen de cette couleur ou ce parfum, mon ambiance positive, je la ressens en moi.

Faites-le plusieurs fois, et vous saurez le faire de plus en plus facilement, presque instantanément. Cela vous aidera, à l'avenir, dans toutes les circonstances de la vie.

Dominique FAMILIARI
 yogaki2@gmail.com

Sommaire :

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

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

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



© 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

Cerises à l'anglaise by Chiara

Laver 1 kg de cerises.

Au ciseau, couper les queues à 1 cm.

Les plonger, en petit nombre, au fur et à mesure, dans une grande casserole d'eau bouillante.

Les retirer, avec une écumoire, dès qu'elles remontent à la surface.

Les mettre dans un compotier, saupoudrer de sucre en poudre, laisser refroidir.



© Chiara D.

Cuisez Rouge !



LA COULEUR DE JUIN C'EST LE ROUGE !

Cerises, tomates, framboises, poivrons rouges, fraises ...

Cuisez rouge et gourmand

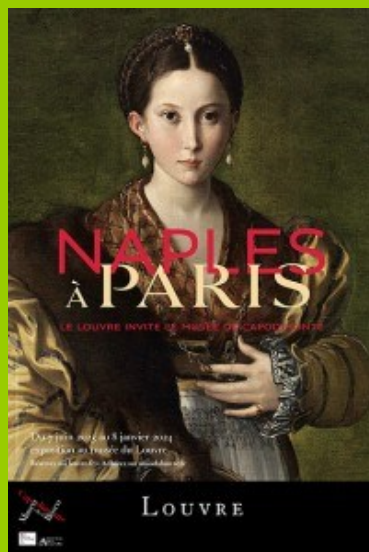
Recettes sur http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...

Permis de Démolir Street Art Du 10.06.2023 au 08.07.2023 Boulevard Gabriel Peri 94 Champigny sur Marne



Petit Palais jusqu'au 27 août 2023



7 Juin 23—8 Janvier 24 Musée du Louvre

La Passerelle

*Une Passerelle,
En pleine campagne,
Posée au bord d'un canal,
Forgée, façon Eiffel,
Dotée d'un lampadaire,
Iconoclaste et Questionnante ...
Passe une femme, au visage de
"vieille petite fille", qui se dit qu'elle
aurait besoin d'une reconstruction
esthétique ...*

*Un homme pressé, perdu dans ses
pensées, ne la regarda même pas ...*

*Un groupe d'enfants rieurs, grimpe-
rent dessus 4 à 4, en courant, sau-
tant, et firent plusieurs fois l'aller-
retour, enchantés de cette expé-
rience inédite ...*

Une Artiste Peintre, s'arrêta net ...

*Elle sortit son carnet de croquis, les
yeux brillants, elle créa une dizaine
d'esquisses ... Heureuse d'avoir
croisé cette passerelle ...*

*Un jeune garçon, "pas tout à fait comme les autres", la
trouva fort belle, il prit plaisir à la toucher, l'escalader, et
lui promit de revenir bientôt ...*

*Le chien Pop, toujours curieux et fûté, s'en approcha,
constata tout de suite ... Qu'il y avait des trous entre les marches ...*

*Quant à moi, je trouve cette passerelle Rigolote, elle affiche fièrement HIHI,
Gracieusement désuète, avec ses faux airs de Pavillon des Halles,*

Inattendue, dans ce paysage,

Phare de canal, avec la lumière de son lampadaire,

D'une utilité ancienne, pour changer de rive,

A la pointe des nouvelles mobilités, pour relever le défi écologique,

Une Source d'Inspiration ...

Chiara D.



© Chiara D.

Retrouvez les contes de Chiara D. sur

https://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/



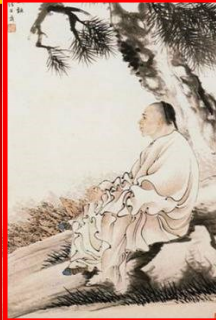
Le Yoga Ki en 2023

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

Pour marcher, pensez à vos pieds !

**Portez des chaussures adaptées, et offrez-
leur un bain de pieds frais, au retour.**

<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

Juin: le Yoga Ki, LE livre qui tient dans votre téléphone !

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous

**Facile avec le livre Yoga Ki pour
Tous**

Disponible au Cabinet et en ligne
Format Kindle

14,99 € au lieu de 29,00€

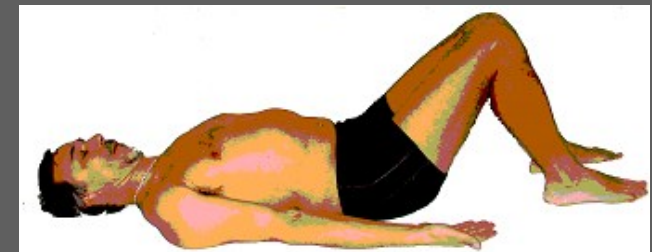
Boutique Kindle

<https://www.amazon.fr/Yoga-Ki-Dominique-Familiari/dp/2748330633>



© 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/>