

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° 251

JUILLET AOUT 2023

« En Forme cet été ! »

Alors cet été, j'aimerais vraiment m'y mettre ! Régulièrement bien sûr.

J'ai mon Kindle YogaKi ! Mais par quoi commencer.?

Et si la réponse, c'est ... un Peu à la fois ! En quoi cela consiste ? Choisir un exercice...le plus simple et uniquement celui là . Et le lendemain... un autre .. et le jour suivant encore un 3e différent ... et les 3 jours suivants je reprends les 3 mêmes exercices "MYK" , dans le même ordre... et à nouveau les 3 jours suivants. Cela fait donc 12 jrs pendant lesquels nous avons travaillé ces 3 exercices différents ...vous commencez à avoir des automatismes ? Ensuite choisissons 3 nouveaux exercices, différents des précédents "MYK" . Et appliquons à nouveau la même méthode...et ainsi de suite... pour un été en Forme !

Dominique FAMILIARI
 yogaki2@gmail.com

Sommaire :

- Eté
- 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/>



Votre Programme disponible 24/24

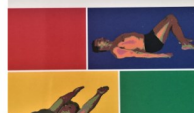
Travail fréquent
 sur
 Ordinateur ?



Programme Yoga Ki
 "Anti Mal au Cou"

Dominique Familiari

Yoga Ki
 Un Yoga simple pour tous

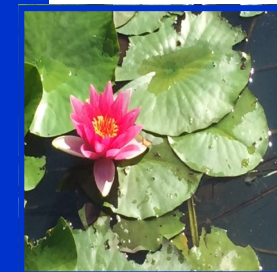


Dans la journée,
 Pensez à
 Faire un Break !



Programme Yoga Ki
 "Anti Mal au Cou"

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

Assiette d'été by Chiara

Une assiette
fraîche,

idéale pour un
dîner léger,
facile à
préparer à
l'avance,
à sortir du
réfrigérateur
au moment
de se mettre à
table.



© Chiara D.

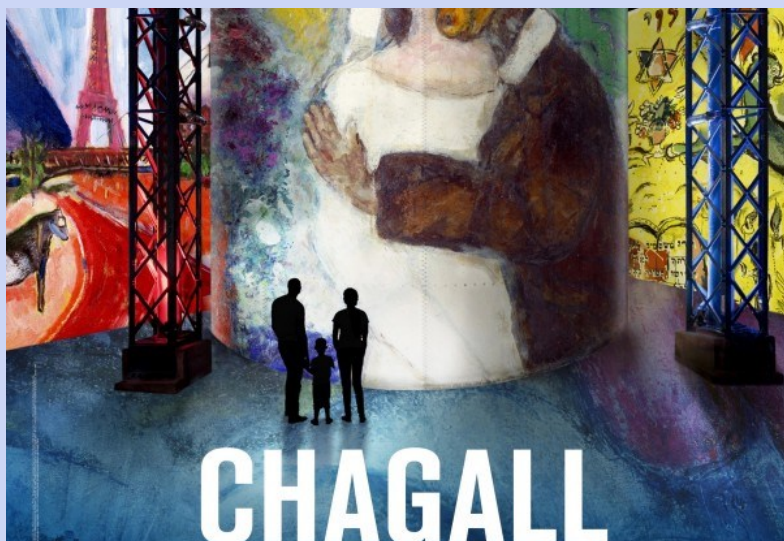
Vous pouvez varier, en fonction de
vos goûts, et de ce qui est disponible !

Ici : oeufs durs, espadon fumé, tomates, mozzarella
di bufala.

Assaisonnements : poivre, mayonnaise, huile
d'olive, vinaigre balsamique.

Entrée ou plat unique.

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



**La Halle - Atelier des Lumières, Paris 11e
jusqu'au 1 janvier 2024**



**Musée Maillol 61 rue de
Grenelle 75007 Paris 7e**



**Fondation Custodia
121 rue de Lille 75007**

Scotty, Peintre de l'Univers

*Dans la forêt, près d'un lac,
Scotty le petit écureuil, rêvait sou-
vent, à ce que serait sa vie idéale :*
*des montagnes de noisettes, sans
avoir à aller les chercher, une mai-
son dans un arbre en or, aux murs
couverts de diamants, brillants
comme des miroirs,
un hélicoptère personnel, pour
monter en haut de l'arbre sans se
fatiguer, des pierres précieuses,
taillées en forme de noisettes, pour
offrir à la jolie Giulia, une limou-
sine rallongée, pour ne pas avoir à
aller « à pattes » de son arbre au
bord de l'eau...*

*Un jour, au bord du lac, il trouva un
chevalet, une palette de peintures,
des pinceaux, des papiers... que
quelqu'un avait du oublier là...*

*Emerveillé par ces couleurs chatoyantes, Scotty eut envie
de peindre, et il se mit à peindre les objets de ses désirs.*

*Devinez quoi ? Dès qu'un objet était fini, il se matérialisait hors du papier,
pour devenir réalité ! Scotty exultait !*

*Mais Scotty devint gros, à force de ne plus aller chercher les noisettes, ni
grimper en haut de l'arbre, ni courir jusqu'au lac... Sa maison l'éblouissait
tellement, qu'il n'arrivait plus à trouver le sommeil... Et Giulia repoussa ses
présents, elle préféra le joli collier de noisettes, aux reflets châtain, que lui
offrit Johnny, avec qui elle partageait maintenant sa vie...*

La vie de Scotty était devenue triste et ennuyeuse !

*Il retourna au chevalet, et réfléchit à ce qu'il avait envie de dessiner, pour
que cela se matérialise dans sa vie... Il dessina des dauphins, en train de
jouer et faire des cabrioles ... et ils se matérialisèrent dans son lac ! Deve-
nant pour Scotty des amis de jeux... Il dessina de vraies noisettes, pour les
partager avec les autres écureuils, quand l'hiver est rude, et reçut en retour
leur amitié, et toutes sortes de marques d'affection... Enfin, il dessina une
petite écureuille, prénommée Scotta, avec qui partager une maison en bois,
au creux d'un vieux chêne, jouer avec les dauphins et les autres amis de la
forêt ...*

*Scotty avait appris que nos rêves se réalisent, si on les peint suffisamment
précisément, et qu'il faut choisir nos rêves judicieusement ! Chiara D.*



© Chiara D.

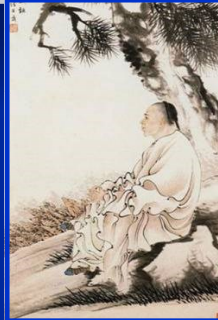
Retrouvez les contes de Chiara D. sur

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

Si vous vous trouvez en bord de mer, profitez de son massage naturel, en marchant, eau jusqu'aux chevilles, ou aux cuisses.

<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>

*Eté 2023 : le Yoga Ki,
 LE livre qui tient dans votre
 téléphone, en
 version Kindle !*

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous

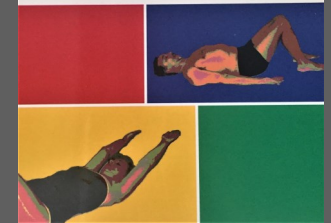
**Facile avec le livre Yoga Ki pour
 Tous**

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/>