

BOUGER

INFOS PRATIQUES

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 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/>



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/>



BOUGER
« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
YOGA KI

N° 252

SEPTEMBRE 2023

« Je Garde la Forme ! »

Je rentre de vacances en me sentant l'esprit calme et le corps détendu ?

Je veux conserver ce Ressenti et Garder la Forme ?

1 - Je continue à pratiquer les MYK appris cet été grâce à la méthode lue dans l'édito précédent (Edito vacances 2023)

2 - Je veux rechercher de Nouveaux MYK dans le livre Yoga Ki

3- Je choisis un des groupes Facebook d'entraînement Yoga Ki

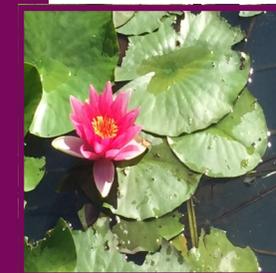
Suivez tous mes « Réels Facebook ».

*Posez-moi votre question sur
yogaki2@gmail.com*

Dominique FAMILIARI

Sommaire :

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



© Chiara D

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

Mes Abdos avec le Yoga Ki Votre Programme disponible 24/24



Dominique Familiari

Yoga Ki
Un Yoga simple pour tous



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

Inscription sur www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Tarte aux Mirabelles by Chiara

Préchauffez le
four à 190°

Utilisez une
pâte brisée

Piquez le fond
avec une

fourchette, et
disposez les
mirabelles

coupées en 2,
face bombée sur
la pâte.

Saupoudrez de
cassonade et
enfourez pour
15 mns.



© Chiara D.

Battez 20 cl de crème fraîche avec 1
œuf et 4 cuillères à soupe de cassonade.

Ajoutez le mélange sur la tarte et enfourez de
nouveau pour une vingtaine de minutes.

Laissez refroidir avant de démouler.

Un régal de saison automnale !

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



salon zen

un état d'esprit

28 sept. -
2 oct. 2023

Espace Champerret
PARIS 17

Demandez votre entrée gratuite ici
www.salon-zen.fr/entree-gratuite/

la Scène Libre

À PARTIR DU
4 OCTOBRE 2023

JEAN-MARC DUMONTET présente
RAPHAËL
ENTHOVEN



CAMUS
PAR ENTHOVEN
AVEC BERNARD GABAY

MISE EN SCÈNE DE JULIE BROCHEN
SCÉNOGRAPHIE DE LORENZO ALBANI
Vidéo : Blandine Armand

La Scène Libre
4 Boulevard de Strasbourg
75010 Paris



Trésors en noir et blanc
Dürer, Rembrandt, Goya, Toulouse-Lautrec
12 septembre 2023 au 14 janvier 2024
Petit Palais
Av. Winston Churchill, 75008 Paris

Un Homme qui Aime sa Vie

Mars 1664

François, 27 ans, se tient devant sa maison, bordée de tulipes sauvages, à côté de la petite chapelle ...

Il aime cet endroit, qu'il a emménagé à son image, avec des meubles robustes, faits du meilleur bois ...

Chaque matin, il passe quelques instants à la chapelle, pour célébrer la belle journée qui s'annonce !

François est heureux de sa vie !

François a appris de son père et de son grand-père, les métiers de la vigne, les techniques traditionnelles

pour choisir les cépages, comment les entretenir et s'occuper des sols pour que les pieds donnent le meilleur raisin ...

Ils lui ont transmis l'histoire de la Viticulture et du Vin, Une histoire aussi ancienne que celle de l'humanité ...

Ils lui racontèrent l'histoire de Noé qui "planta une vigne et en but le vin", L'Epopée de Gilgamesh, récit babylonien de 4 000 ans, qui parle déjà du vin, des amphores de Zagros, en Iran, vieilles de 7 500 ans, des procédés de vinification des Egyptiens, connus par des bas-reliefs de 2 500 ans av.JC, qui représentent des scènes de pressurages et de vendanges ...

Et bien d'autres histoires encore ...

François est ainsi devenu un expert viticole, qui sait allier les techniques modernes aux recherches explorées depuis le début de l'humanité ...

Ce qui a amené le Frère Jean, à lui confier la gestion des vignes de son monastère ...

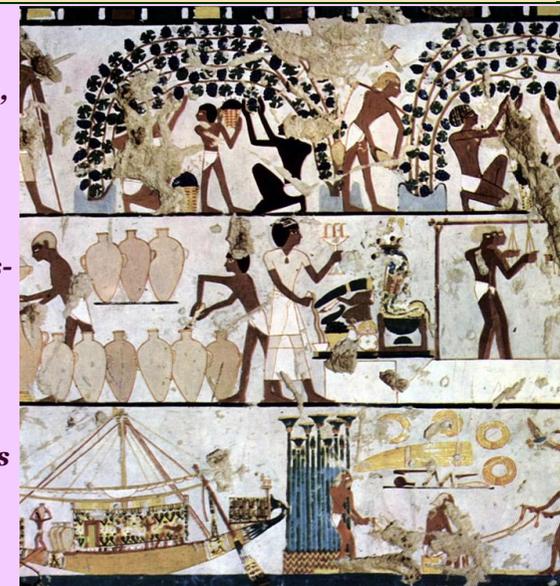
François adore son métier, et produire un breuvage digne des dieux ...

Il comble son esprit curieux et novateur, et lui ouvre aussi les portes du monde, quand il achemine ses productions sur "le fleuve du vin"

... couramment appelé ... La Loire ...

Chiara D.

Claire Doutremepuich



D.R.

Retrouvez les contes de Chiara D. sur

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



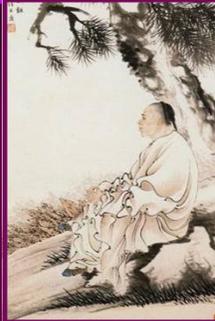
Le Yoga Ki en 2023

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

**Reprendre la marche, dans des endroits qui
vous plaisent, pour l'intégrer, dès la rentrée,
dans vos habitudes quotidiennes**

<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>

**Septembre : 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/>