

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 Pas-serelle vers Votre Bien-Etre :

Ostéo Bien Etre

<https://www.jeudibienetre.com/>



Une Séance d'Ostéo Bien-Etre

avec D. Familiari 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/>



BOUGER
 « HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
 YOGA KI

N° 253

OCTOBRE 2023

« Le Yoga Ki de chez moi ! »

La technologie a ses inconvénients ...

Elle a aussi ses avantages ...

Notamment pour garder votre forme,
 À votre propre rythme, au moment qui
 vous convient le mieux !

- Dans votre téléphone, le livre Yoga Ki pour Tous
- Dans Facebook, vos groupes privés pour les Abdos, le Mal au Cou, et bientôt la Ceinture Scapulaire
- A suivre, tous mes « Réels Facebook »
- Par mail, mes réponses à vos questions

Facile, n'est-ce pas ?

A très vite,

Dominique FAMILIARI
 yogaki2@gmail.com

Sommaire :

- Octobre
- 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

Quiche aux Champignons by Chiara

Profitez de l'automne
pour renouveler la
classique quiche !

La Quiche aux Champignons fait partie de mes plaisirs d'automne, elle est savoureuse et vite préparée.

Si vous trouvez des champignons frais au marché, profitez-en, autrement j'utilise aussi un surgelé, composé uniquement de champignons, sans aucun autre ajout, Mélange Forestier (bolets jaunes, cèpes, shiitakés, pholiotes).

Poêler simplement les champignons avec un peu de beurre salé.

Dérouler dans un plat une pâte brisée (achetée fraîche), piquer le fond avec une fourchette, disposer des lardons, ou une tranche de jambon taillée en fines lanières, et les champignons.

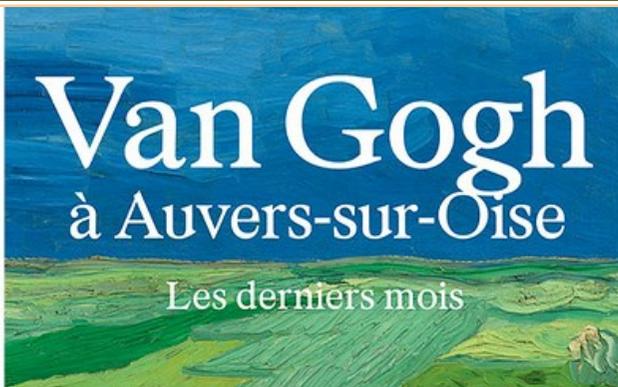
Dans un bol, battre 3 oeufs avec 20 cl de crème fraîche, verser dans le plat, et parsemer le dessus de roquefort émietté.

Enfourner pour 30 mns et déguster aussitôt.



© Chiara D.

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



Du 03 octobre 2023 au 04 février 2024

**Musée d'Orsay
Esplanade Valéry Giscard d'Estaing 75007 Paris**



**Nicolas de Stael
15 septembre 2023—21 janvier 2024
Musée d'Art Moderne
11 Avenue du Président Wilson
75116 Paris**



**Modigliani
20 septembre 2023 au
15 janvier 2024
Musée de l'Orangerie
Jardin des Tuileries,
75001 Paris**

Bienvenue Herry ! - Une nouvelle aventure commence

Le petit hérisson, qui a décidé de partir pour l'aventure, s'accrochait à la branche, qui l'emmenait au fil de l'eau de la rivière ...

-"Je me trouve dans un monde inconnu ! C'est exaltant, c'est mystérieux,

Mais ... Comment faire pour toucher terre et y aborder ? Pour le moment ... C'est le branchage qui décide pour moi ..."Soudain, un barrage, édifié par des castors, arrête d'un coup la course débridée de la branche ... Et projette le petit hérisson sur la terre ...

-"Me voilà arrivé dans mon nouveau monde... Je ne sais pas où je suis, mais j'y suis ... et je me sens bien seul ..."

Des larmes noyèrent ses yeux, il se mit à reniffler bruyamment ...

Quand il voit apparaître une très jolie personne, au sourire rassurant, qui lui adresse la parole ...

-"Bienvenue à la Forêt Magique ! Petit hérisson ... Je suis la Fée du Lac, je veille sur tous les habitants de la Forêt Magique, qu'ils y vivent dans l'eau, dans les airs, sur terre. J'aime que chacun s'y sente heureux ...

Pourquoi pleures-tu ?"

-"C'est la première fois que je me retrouve seul..."

Le Petit Hérisson raconte toute son histoire à la Fée du Lac...

Celle-ci l'écoute attentivement, et lui répond

-"Tu as choisi le bon chemin, puisqu'il t'a amené ici ... A la Forêt Magique, tous les habitants s'entraident, en respectant les différences et le mode de vie de chacun.

Je te prénomme Herry ... Tu es encore bien jeune pour construire entièrement ton propre nid ... L'Arbre Eléphanté, qui est arrivé récemment, vient de loin, encore plus loin que toi ... A son pied, il y a un trou, qui te servira de nid protecteur, pour le moment . Les lapins joueurs vont t'y conduire, ils sont tes amis, Petit Herry, A bientôt !

Claire Doutremepuich



© 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 sur
les Groupes Privés de
YOGA KI (à acheter sur Jeudi Bien-Etre)**
<https://www.facebook.com/JeudiBienEtre/>



<http://www.yogaki.com.sitew.com>

OSTEO- CONSEIL - OSTEO

**Pensez à prendre de bonnes positions au
quotidien : pour s'asseoir, pour ramasser
quelque chose par terre, en marchant ...**

<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

**Octobre : 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/>