

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° 254

NOVEMBRE 2023

« Prendre soin de soi ! »

Le changement de temps, en automne ...

Un moment difficile à vivre pour beau-
 coup d'entre nous ...

C'est précisément le moment de Prendre
 Soin de Soi !

- Réserver chaque jour un moment
 « rien que pour soi »
- Choisir une activité, Méditation, Re-
 laxation, Sophrologie, Pilate, Yoga
- Le Yoga Ki, quant à lui, vous pro-
 pose un « mix » des meilleures pra-
 tiques, pour votre mental, votre
 respiration, votre physique
- Passer à l'action

A très vite,

Dominique FAMILIARI
 yogaki2@gmail.com

Sommaire :

- Novembre
- 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/>



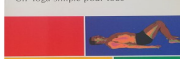
Anti Mal au Cou avec le Yoga Ki
 Votre Programme disponible 24/24

Travail fréquent
 sur
 Ordinateur ?



Programme Yoga Ki
 "Anti Mal au Cou"
www.jeudibienetre.com

Dominique Familiari
 Yoga Ki
 Un Yoga simple pour tous

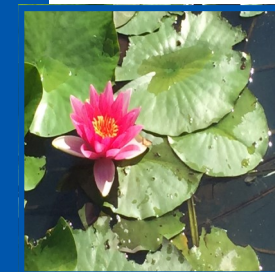


Dans la journée,
 Pensez à
 Faire un Break !



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/>



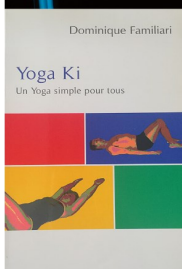
© Chiara D

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

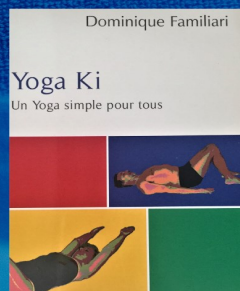


Dans la journée,
Pensez à
Faire un Break !



Programme Yoga Ki
"Anti Mal au Cou"
www.jeudibienetre.com

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



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

Inscription sur www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Bœuf Strogonov by Chiara

Pour 4 personnes

Couper (ou faire couper par votre boucher) en lamelles 1kg de viande de boeuf, les rouler dans de la farine, saler et poivrer.



Les faire rissoler dans un poêle, avec 50g de beurre salé, et 2 oignons coupés en rondelles.

© Chiara D.

Quand ils sont dorés, parsemer une cuillère à soupe de farine, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde, et 1 de concentré de tomate.

Cuire 5 mns, émietter un cube de bouillon et ajouter de l'eau pour obtenir une sauce homogène.

Couvrir et laisser mijoter 15 mns.
Servir accompagné de riz basmati.

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...

Du 8 novembre au 31 décembre 2023 Expo Photo
Musée des Arts Décoratifs Le Japon en Couleurs XIX
107 Rue de Rivoli 75001 Paris

**HEY
GUYS !!!**

**A LA MAISON
SAISON 13**

**NATHALIE GRENIER
SYLVAIN GAUDENZI
LAURENT CHAMPOUSSIN**

PRESENTENT UNE SÉLECTION DE LEURS TRAVAUX

PEINTURES, PHOTOGRAPHIES, PLÂTRES,
EDITIONS, ESTAMPES, DESSINS,
CÉRAMIQUES ET TEXTILES

**DU 24 AU 26 NOVEMBRE
ET DU 1ER AU 3 DÉCEMBRE 2023**
11H A 20 HEURES

17 RUE SAINT BERNARD PARIS 11

PREMIER LOFT SUR LA GAUCHE CODE A3576

INSTAGRAM : HEYGUYS_PARIS



**Du 22 novembre 2023
au 25 mars 2024**

**Musée Guimet Place
Iéna 75116 Paris**
Hiroshige et l'Éventail

Une Lionne en Puissaye**Une Lionne**

*A élu domicile dans un
coin de Bourgogne ...*

*Cette lionne fait peut-être
une sieste, pour digérer
tranquillement*

Un copieux repas ...

*Confortablement allongée,
Sa chevelure*

Artistiquement bouclée,

Ses grands yeux jaunes semblent maquillés,

Et donnent de l'intensité à son regard ...

*Un passant ne leva même pas la tête, préoccupé, peut-être, par des tâches
urgentes ...*

*Une jeune femme se dit "Quel Regard triste ! Son lion lui aurait-il fait une
infidélité ?"*

Un boucher se prit à rêver de la nourrir quotidiennement ...

Une artiste-peintre s'exclama

*"Quel sujet magnifique ! Je vais la peindre en Lionne Ensorceleuse,
Tout à la fois Libre et alanguie"*

Une bande d'étudiants chercha à s'en approcher ...

*Une petite fille pensa, qu'à voir son regard, elle surveillait attentivement
et tendrement son lionceau ...*

Quant à moi, je la trouve Sobre et Belle, Majestueuse,

Avec ses yeux fascinants,

Son grand sourire aussi mystérieux que celui de La Joconde,

Ses griffes précises et redoutables ...

Son attitude d'odalisque reste empreinte de dignité, et j'aime à la saluer

Pour avoir choisi de s'établir en Puissaye ...

Claire Doutremepuich



© Chiara D.

Retrouvez les contes de Chiara D. sur

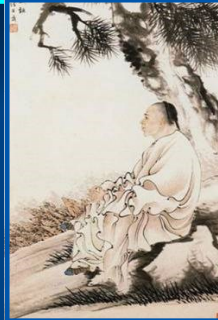
https://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/



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

**En automne, on se rebooste à la maison,
pour faire tranquillement ses exercices de
Yoga Ki.**

Mes conseils de novembre sur YouTube

<https://youtu.be/KVII8DPynfI?si=4-jZtqyoxlBVtVYn>

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

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

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous

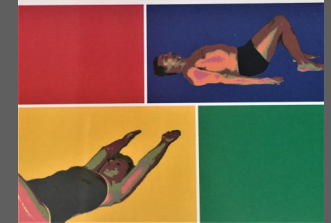
**Facile avec le livre Yoga Ki pour
Tous**

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/>