

## 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](http://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](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/>



Mal aux  
Epaules ?



Programme  
"Bon pour mes Epaules"  
avec le YOGA KI

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° 255

DECEMBRE 2023

## « Un Noël Nature ! »

Voici revenue la Saison des Fêtes de fin d'année, Noël, Nouvel An, lumières et festivités.

Si vous avez envie de rester « Nature » cette année, lors des échanges de cadeaux, pensez à privilégier le bien-être, par exemple, offrez un Programme (27€) de vidéos Yoga Ki, disponibles à tous moments, sur téléphone, tablette, ordinateur.

Je vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne fin d'année 2023.

A très vite,  
Dominique FAMILIARI  
yogaki2@gmail.com

### Sommaire :

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



© Chiara D

Décembre

Bouger

Infos Durables

Pour un Noël  
Nature, Ethique, Responsable  
Offrez du Bien-Etre



Dominique FAMILIARI Fondateur du YOGA KI

Bon Cadeau Noël  
Programme de Vidéos  
"Mon Cou avec le YOGA KI"



Dominique FAMILIARI Fondateur du YOGA KI

Bon Cadeau Noël  
Programme de Vidéos  
"Mes Abdos avec le YOGA KI"



Dominique FAMILIARI Fondateur du YOGA KI

Bon Cadeau Noël  
Programme de Vidéos  
"Mes Epaules avec le YOGA KI"



Dominique FAMILIARI Fondateur du YOGA KI

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

Inscription sur [www.jeudibienetre.com/](http://www.jeudibienetre.com/)

## Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

*Pavlova aux poires*

*by Chiara*

Préchauffer le four à  
100°

Fouetter 5 blancs  
d'oeufs en neige.

Ajouter peu à peu 100 g  
de sucre en poudre,  
puis 100 g de sucre  
glace.

Verser la meringue sur  
une plaque recouverte  
de papier de cuisson,  
en lui donnant une  
forme ronde,  
légèrement creusée au  
centre.



© Chiara D.

Enfourner pour environ 1h30 (en fonction de votre  
four) et laisser refroidir dans le four éteint.

Quand la meringue est froide,  
recouvrir de morceaux de poires, coupés en dés,  
puis de crème chantilly, et décorer avec des écorces  
d'oranges confites.

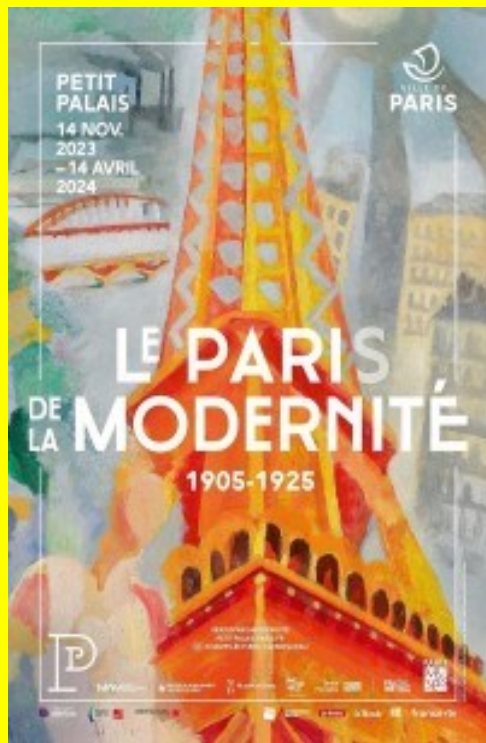
Recettes sur [http://chiarad.typepad.com/coach\\_cuisine](http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine)



## Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



**26 décembre 2023**  
**Olympia**  
**28 Bd des Capucines**  
**75009 PARIS**

**Bienvenue à Herry dans sa nouvelle vie !**

*Comme le lui avait dit La Fée du Lac, Herry fit connaissance des lapins joueurs, qui l'accueillirent chaleureusement, et se présentèrent à lui ...*

*Petit Lapin Roux lui dit qu'il est ici en sûreté, qu'il y a une vraie solidarité, même quand on a un problème ...*

*Il lui raconte comment, alors qu'il était tombé dans un fossé, leur ami, le Chien Pop, l'a sauvé ...*

*Les lapins joueurs, attentionnés, S'adaptent au rythme de Herry ... qui chemine beaucoup plus lentement qu'eux ...*

*Ils arrivent à l'Arbre Eléphantéau ...*

© Chiara D.

*Comme la Fée du Lac l'a prévenu de l'arrivée d'Herry, il a demandé à des oiseaux de regrouper des feuilles à son pied, pour qu'Herry trouve de quoi tapisser son nouveau logis ...*

*L'Arbre Eléphantéau lui montre le joli trou, à son pied, lui souhaite la Bienvenue, se réjouit de l'avoir comme compagnie ...*

*Harry s'installe rapidement, fatigué par le voyage, perturbé par tant de nouveauté, rassuré aussi, par tant de bienveillance ... Herry s'endort ...*

*A son réveil, en fin du jour suivant, Herry se sent impatient de découvrir son nouvel univers ...*

*Un comité d'accueil l'attend ... Les lapins joueurs ont prévenu tout le monde ...*

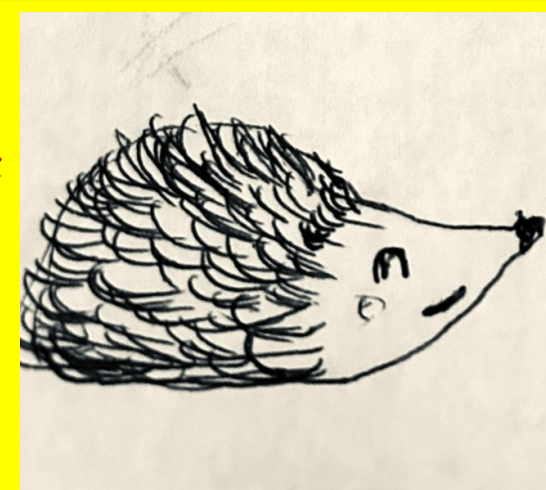
*Hibou le Sage annonce à Herry qu'il va lui apprendre l'histoire de la Forêt Magique, car il est important de connaître le passé, pour avoir le recul nécessaire sur le présent ... Il sera toujours disponible pour le guider ...*

*Herry est le héros d'un repas d'accueil, pour lui souhaiter la bienvenue ...*

*Partager des mets savoureux, se réjouir ensemble des bienfaits que la Nature et la Vie nous donnent, accueillir un petit nouveau, qui trouve une communauté où il est agréable de vivre pour chacun ...*

*Herry est toujours triste d'avoir perdu sa maman, mais sent que sa vie de Jeune adulte commence bien.*

*Claire Doutremepuich*



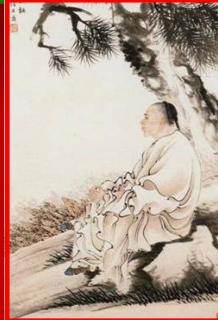
Retrouvez les contes de Chiara D. sur

[https://chiarad.typepad.com/contes\\_de\\_zia\\_chiara/](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**

**Pour se mettre en bonne condition, de faire  
régulièrement ses exercices de Yoga Ki, choisir  
SON moment de la journée et s'y tenir.**

**Retrouvez les conseils de Dominique Familiari  
sur sa chaîne 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](http://www.yogaki.com)**

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

Dominique Familiari

**Yoga Ki**

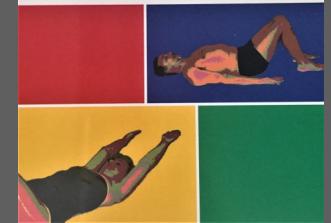
Un Yoga simple pour tous

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

Disponible au Cabinet et en ligne  
Format Kindle

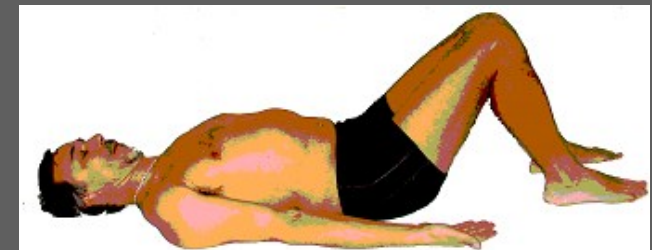
**14,99 € au lieu de 29,00€**  
Boutique Kindle

<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/>