

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 LUN-
DI**

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/>



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 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° 256

JANVIER 2024

« Bon pour mes Epaules ! »

*Des explications claires, avec des vidéos, pour
pratiquer des exercices simples,*

- *Comme vous voulez*
- *Où vous voulez*
- *Quand vous voulez*
- *Mon support pour répondre à toutes vos questions*
- *Mes conseils réguliers*

*Assouplir, étirer, renforcer, tonifier,
en douceur, en progressant à votre rythme
personnel.*

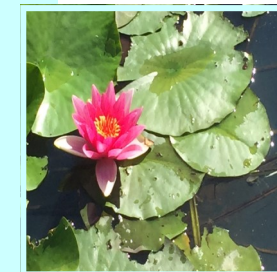
*Mon programme « Bon pour mes Epaules,
avec le Yoga Ki » vous accompagne
au quotidien.*

*Bonne Année 2024, sous le signe du Bien-
Etre.*

Dominique FAMILIARI
yogaki2@gmail.com

Sommaire :

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



© Chiara D



Mal aux Epaules ?



Programme
"Bon pour mes Epaules"
avec le YOGA KI



27 € une fois pour toutes sur [Jeudi Bien Etre - Mes Epaules](#)

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

www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Pot au Feu

by Chiara

Demander à votre boucher de découper en morceaux, du paleron et du jarret sans os.

Les mettre dans un "fait tout" avec 2 os à moëlle, saler au gros sel, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition.

Ajouter 2 branches de céleri, 5 poireaux (coupés en 2),

500 g de navets (coupés en 2 ou 4 selon la taille), 1 kg de carottes coupées en morceaux de 2 cm,

laisser cuire à petit feu environ 2h30.

30 mns avant la fin, cuire séparément à l'eau des pommes de terre.

Présenter à table le "fait tout" et un plat avec les pommes de terre, sans oublier de la moutarde.

Chacun se sert à sa convenance,

Bon Appétit !



© Chiara D.

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



Du 9 février 2024 au 5 janvier 2025
L'Égypte des Pharaons
L'Atelier des Lumières PARIS

Nounours et Nounoursette

Nounours et Nounoursette vivent depuis longtemps à la Forêt Magique.

Auparavant, ils étaient dans un endroit, où, de plus en plus, les humains prenaient possession de leur habitat.

Leurs arbres étaient abattus, leurs rivières détournées, de tristes habitations carrées, toutes les mêmes, prenaient chaque espace, perdu pour la nature.

Ce jour là, Nounours et Nounoursette, effrayés d'être pourchassés, couraient très vite... Ne sachant où trouver refuge... La Fée du Lac leur ouvrit une porte dérobée, et les fit entrer dans la Forêt Magique.

Les ours aiment vivre isolés, la Fée du Lac les installa sur une petite île, largement boisée, et

© Chiara D.

dotée de grottes, de cavernes, autant de tanières accueillantes, pour nos amis. Nos ours y séjournent agréablement, se régalent de lichens, de noix, de baies, de racines... Ils courent, escaladent arbres et falaises...

Ils adorent nager dans le Lac, et, s'ils pêchent, parfois, quelques poissons, de leur patte gauche, ils ont renoncé à manger de petits animaux. Ceux-ci, à la Forêt Magique, sont devenus leurs amis, avec qui ils festoient, à chaque occasion, quand ils accueillent de nouveaux arrivants, avec autant de bienveillance que celle dont ils ont bénéficié, à leur arrivée. Vivre solitaires, tous les deux, la plupart du temps, sans frayeur, est leur vie de rêve ! Le soir, Nounours et Nounoursette aiment regarder les étoiles, notamment "La Grande Ourse", une de leurs lointaines ancêtres. Un matin, au réveil d'une nuit, passée à l'abri d'une confortable caverne, une de leurs préférées, Nounours est seul à ouvrir les yeux. Il comprend que Nounoursette est partie, rejoindre les étoiles de la Grande Ourse. De grosses larmes coulent sur son pelage, La Fée du Lac vient le rejoindre, elle a amené avec elle, les lapins joueurs, les oiseaux, Herry, Hibou le Sage, et beaucoup d'autres.

Tous ont aimé Nounoursette, et se relaient chaque jour, auprès de Nounours, pour lui faire sentir qu'une nouvelle page s'ouvre pour lui, avec toute l'affection et le soutien des habitants de La Forêt Magique.

De tout là-haut, Nounoursette, nouvelle étoile, envoie à tous, ses Good Vibes et son Amour.

Claire Doutremepuich



Retrouvez les contes de Chiara D. sur

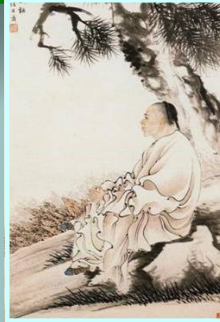
https://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/



Le Yoga Ki en 2024

**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

**Quand il fait très froid, on travaille son corps,
en douceur, à la maison.**

**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

Plus d'informations
Une question ?

www.yogaki.com

« Pour votre santé, au moins 30 mns d'activité
physique chaque jour »
<http://www.mangerbouger.fr>

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

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous

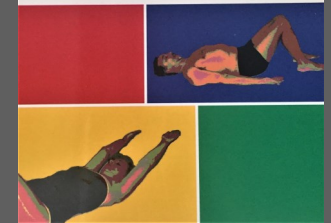
**Facile avec le livre Yoga Ki pour
Tous**

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/>