

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



BOUGER
« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
YOGA KI

N° 257

FEVRIER 2024

« Un Programme de Yoga Ki »

**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/>



Il va falloir s'y mettre !

Rester en bonne santé ?!

*Conserver son poids de forme, en tenant
compte de son âge ?!*

*(il vaut mieux dépasser un peu, mais ne pas
faire le « yoyo », en pratiquant des régimes à
répétition ...)*

*Garder le moral en se sentant « bien dans sa
peau ».*

*Un exercice physique quotidien s'avère
indispensable.*

*L'habitude nous apprend à y prendre du
plaisir.*

Alors ?!

**Un programme de Yoga Ki,
pour commencer !**

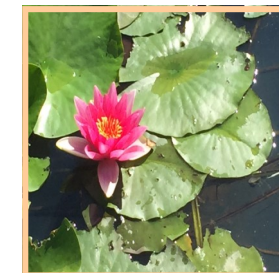
*Mes Abdos, Mal au Cou, Mal aux Epaules ... Le-
quel vous tente le plus ?*

Prenez-y du plaisir !

Dominique FAMILIARI
yogaki2@gmail.com

Sommaire :

- Février
- 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

Poulet Sauté

by Chiara

**Demandez à
votre boucher
de découper en
morceaux un
beau**

poulet

fermier.

**Faire fondre
50 g de beurre
salé dans une
cocotte et faire
dorer les**



morceaux de poulet.

© Chiara D.

**Saupoudrer avec 50 g de farine, et ajouter
2 dl de bouillon ainsi qu'un petit verre de whiskey.
Saler, poivrer et compléter avec
2 oignons émincés.**

Couvrir et cuire 30 mns à feu doux.

**Ajouter une boîte de champignons émincés, laisser
cuire encore 30 mns.**

Servir immédiatement !

Recettes sur http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

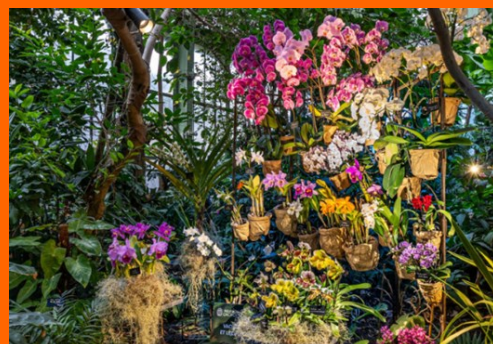
Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...

HÉLÈNE TOULOUSE

Espaces Exposition du 7 au
28 février 2024

Salon du Vieux Colombier

Mairie du 6^e arrondissement
78, rue Bonaparte (place Saint-
Sulpice)



MILLE & UNE ORCHIDÉES 2024

Grandes Serres du Jardin des
Plantes

57 rue Cuvier 75005 Paris

Une Journée Ordinaire

Les lapins joueurs habitent la Forêt Magique depuis très très longtemps.

La Fée du Lac leur confie souvent

Le soin d'accueillir les nouveaux arrivants. Ils connaissent l'intégralité de l'histoire de ce lieu si spécial, connaissent tout le monde, et savent créer du lien entre les êtres... Et ils aiment jouer ! Beaucoup, Toujours, pour leur propre plaisir, et aussi pour celui de donner du plaisir aux autres. Les voir jouer, avec autant d'entrain, met tout un chacun immédiatement de bonne humeur.

Ils savent aussi créer des spectacles, donnés à chaque occasion festive, festins ou célébrations...

A chaque génération de lapins joueurs, un Molilapin, écrit et met en scène, des histoires à rire, qui s'amuse, sans aucune méchanceté, à souligner les travers de l'époque...

L'ambiance est excellente dans la troupe, où règnent respect et solidarité entre lapines et lapins, et les spectateurs applaudissent, chacun à sa façon. Vie quotidienne et histoire, sont leurs perpétuelles sources d'inspiration. Les lapins joueurs savent improviser aussi.

Ce jour là, alors que le chien Pop se promenait avec ELLE dans la Forêt Magique, les lapins joueurs étaient en train de donner une représentation. Tous reconnaissent immédiatement Pop !

(dans une précédente histoire, nous avons appris comment Pop a sauvé la vie de petit lapin roux, qui était tombé dans un fossé, en se cassant la patte...)

Instantanément, Molilapin passe de l'un à l'autre des comédien(ne)s, pour modifier la scène qu'ils jouaient, donne le rôle de Pop à Lapin Gris, un lapin de grande taille, afin de raconter l'histoire de petit lapin roux, qui joue son propre rôle ! Tous les spectateurs adorent cette improvisation... et en profitent pour célébrer le chien Pop...

Herry, Gorette, et les autres nouveaux habitants de la Forêt Magique découvrent cette histoire et remercient Pop. Les lapins joueurs l'entourent et jouent avec lui. Les oiseaux entonnent un chant plein de gaieté.

Une journée ordinaire à la Forêt Magique, où parité, respect, solidarité, entraide et bonne humeur, sont le quotidien de chacune et chacun.

Claire Doutremepuich



© Chiara D.

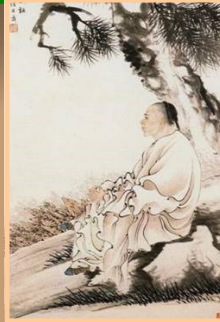
Retrouvez les contes de Chiara D. sur

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

**Priorisez la régularité, 10 mns chaque jour,
c'est mieux qu'1h de temps en temps.**

**Retrouvez les conseils de Dominique Familiari
sur sa chaîne YouTube**

<https://www.youtube.com/@DominiqueFAMILIARI>

<https://www.facebook.com/JeudiBienEtre>

Coup de pouce : s'inscrire à un des programmes 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

**Février : 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/>