

**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 LUN-  
 DI**

**Uniquement au  
 01 43 38 74 00**



BOUGER  
 « HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU  
 YOGA KI

N° 258

**MARS 2024**

## « Le Yoga Ki au Printemps »

*Comme nous le montre la Nature, en cette saison, c'est le bon moment pour, nous aussi :*

- *Recharger notre Energie, avec un flux de Yoga Yin doux, que vous procure une séance de Yoga Ki*
- *Retrouver ainsi la relaxation et l'équilibre dans le corps et l'esprit*

*Commencez par mon Programme « Bon pour mes Epaules », pour une séance facile, même si vous débutez, avec mes conseils et vidéos pour vous guider.*

*Votre plaisir va augmenter en même temps que votre régularité !*

**Dominique FAMILIARI**  
 yogaki2@gmail.com

### Sommaire :

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

**Pour que Votre Santé soit une Passerelle vers Votre Bien-Etre :**

**Ostéo Bien Etre**

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

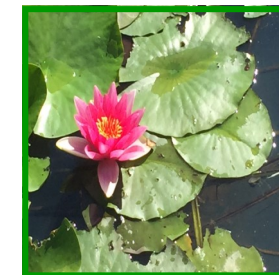


### Mal aux Epaules ?



**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/>**



© 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/](http://www.jeudibienetre.com/)

## Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

### Zuppa di Cipolle (soupe à l'oignon) by Chiara

Votre prête, pour un dîner réconfortant !

Faire fondre 25g de beurre salé dans une casserole, ajouter 2 oignons émincés, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.

Parsemer d'une cuillère à café de farine, mélanger avec une cuillère en bois.

Ajouter 1/2 L de bouillon, en plusieurs fois, en mélangeant bien à chaque fois.

Couvrir et laisser cuire à chaleur modérée, pour une trentaine de minutes.

Vérifier l'assaisonnement, et servir avec des croûtons, revenus dans une poêle, avec de l'huile d'olive et de l'ail.

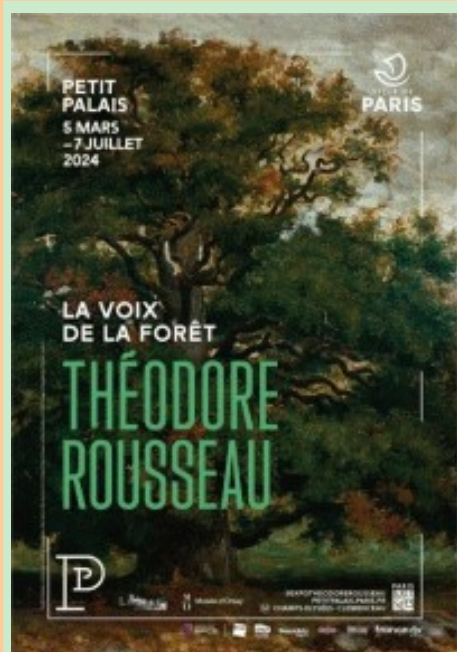
Régalez-vous !



© Chiara D.



## Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



**Street Art, Art Video, Immersif**  
**11 rue Béranger, Paris 3e**  
**du 17 février 2024 au 5 mai 2024**



**Théâtre de l'Épée de Bois - Cartoucherie (Salle en pierre), Paris 12e**  
**du 15 au 31 mars 2024**



## Le Fleuve du Vin

En ce jour de mars 1664, François Dane Monte, âgé de 28 ans, Expert viticole reconnu, Responsable de la gestion des vignes du Monastère de Frère Jean,

Surveille attentivement le chargement des vins sur la gabarre qui va les emmener jusqu'à Nantes. Ils poursuivront ensuite leur voyage à destination de terres lointaines, pour réjouir le palais d'amateurs exigeants. Pour François, c'est la dernière étape de la création d'une cuvée, d'un nouveau millésime mémorable.

Il aime aussi embarquer sur le chaland, à l'étrave pointue, et à la poupe arrondie.

Cette sensation enivrante de glisser sur le fleuve, les clapotements de la voile dans le vent, les clapotis de l'eau ... Toutes ces sensations "titillent" un goût de l'aventure qu'il ne se connaissait pas, et qui se développe un peu plus à chaque voyage.

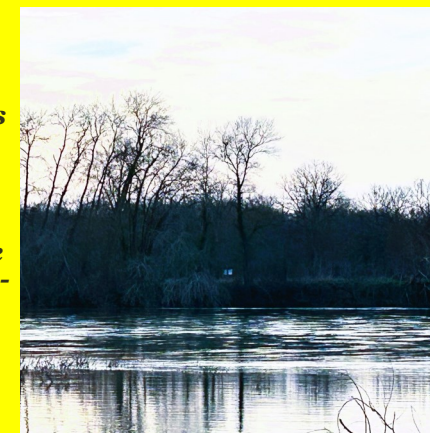
La Loire ! "Le Fleuve du Vin" !

Que seuls savent dompter les marins attentifs à ses changements, capables de discerner lesquels de ses courants puissants vont les aider à avancer. Le trajet ligérien se mérite...

Celui de François et de son vin commence sur le Canal de Briare, où le déplacement se fait par halage, avec le franchissement de nombreuses écluses, avant de rejoindre la Loire... De nombreux péages jalonnent le parcours, pour s'acquitter de taxes onéreuses... Enfin, c'est l'arrivée à Nantes ! L'Océan, ses vagues, ses embruns au goût si particulier, ses vents... François est attiré follement par cet océan atlantique, où l'on navigue sans plus voir aucune trace de terre à l'horizon... Cette soirée là,

François la passe à Nantes, où il passe la nuit, avant de prendre, demain, le chemin du retour à ses vignobles, sur un autre bateau ligérien. Il partage le dîner avec une bande de joyeux marins d'eau de mer, impatients de repartir vers des contrées lointaines. François sympathise avec Etienne, qui lui raconte ses deux précédents voyages, l'infini de la mer, l'émotion de découvrir une côte, l'exaltation de poser pied sur une terre inconnue... François l'écoute, avec grand intérêt, quelle merveilleuse aventure va encore vivre Etienne... Il prépare son prochain voyage pour l'année suivante et cette fois, il a décidé de s'installer sur une nouvelle terre, de devenir un pionnier, Fondateur d'un nouveau monde...

Claire Doutremepuich



© Chiara D.

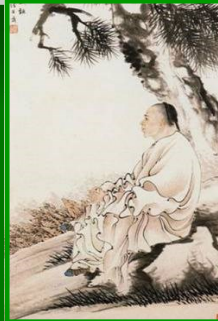
Retrouvez les contes de Chiara D. sur

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



Le Yoga Ki en 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

Attendez toujours au moins 30 mns après un  
repas, avant votre séance de Yoga Ki

Retrouvez les conseils de Dominique Familiari  
sur sa chaîne YouTube

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

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>

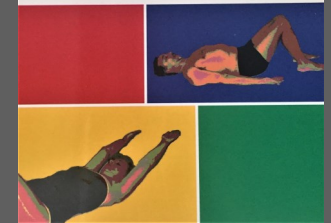
Plus d'informations  
Une question ?  
[www.yogaki.com](http://www.yogaki.com)

# Mars : 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/>