

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 LUNDI

Uniquement au
01 43 38 74 00



BOUGER
« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

BOUGER SON CORPS - BOUGER ! ESPRIT

LE JOURNAL DU
YOGA KI

N° 259

AVRIL 2024

« Vous avez dit Programme ? »

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 dimanche soir « Le Monde de Chiara D. » une histoire + une photo inédite et « Le Mot de Popeye » <https://www.chiarad.eu/>



Mal aux Epaules ?

Mal au Cou ?

Je regarde les vidéos Yoga Ki sur la Page Facebook Jeudi Bien-Etre...

Oui, bien sûr !

Mais lesquelles choisir ?

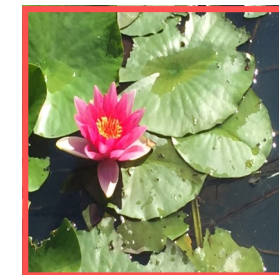
La réponse : les Programmes « Bon pour mes Epaules » et « Non au Mal au Cou » !

Parce que c'est moi qui ai choisi personnellement les exercices de Yoga Ki, pour chaque Programme, et dans quel ordre ils doivent être pratiqués.

Dominique FAMILIARI
yogaki2@gmail.com

Sommaire :

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



© Chiara D

Avril

Bouger

Infos Durables



Mal aux Epaules ?



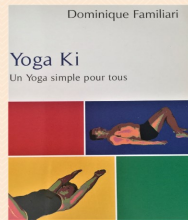
Programme
"Bon pour mes Epaules"
avec le YOGA KI



Pour commander, c'est facile :

1. Aller sur le site www.jeudibienetre.com
2. Clic sur Je Commande (le programme de votre choix)
3. Suivre les instructions

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



www.jeudibienetre.com

Travail fréquent sur Ordinateur ?



Programme Yoga Ki

"Anti Mal au Cou"

www.jeudibienetre.com

27 € une fois pour toutes Prévention
et Bien-Etre avec Jeudi Bien Etre

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

www.jeudibienetre.com/

Cuisine facile, SAVOUREUSE, NATURELLE

Pizza solo facile by Chiara

Pour un repas en solo, il n'y a que de bonnes raisons pour préparer soi-même sa pizza :

- ♦ il n'y a que des ingrédients sains !
- ♦ pas de E XXXXX qui n'ont rien de naturel
- ♦ vous la composez avec vos produits préférés (ou ceux disponibles dans le frigo !)
- ♦ c'est facile à faire
- ♦ c'est rapide à faire
- ♦ c'est bon marché

Préchauffez le four à 220°

Commençons par la pâte que vous pouvez acheter au rayon frais, en privilégiant une pâte fine et rectangulaire.

Découpez la en 2 (vous en confectionnerez une autre sous 2/3 jours), posez la sur la grille du four, et garnissez la en commençant par la mozzarella di bufala, puis les légumes de votre choix.

Ici j'ai utilisé une mozzarella di bufala, des tomates cerises fraîches, coupées en 2, côté rond sur le fond, et des olives noires dénoyautées.

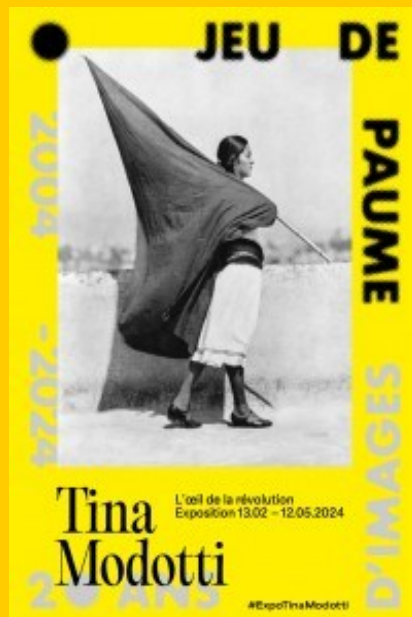
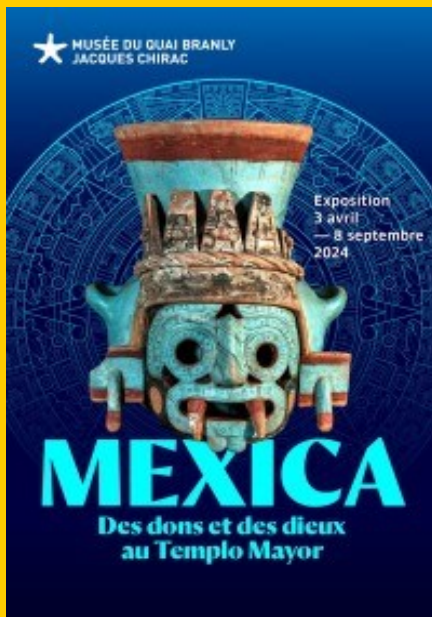
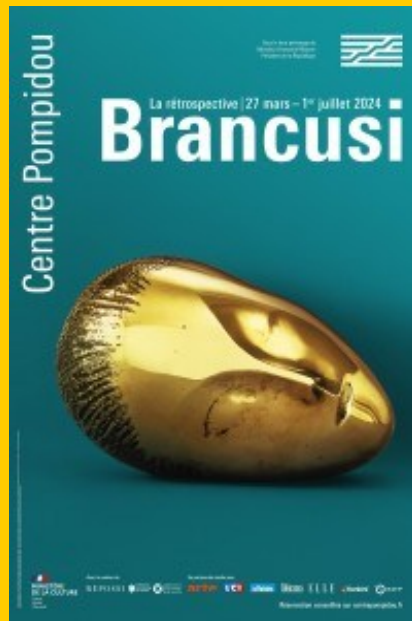
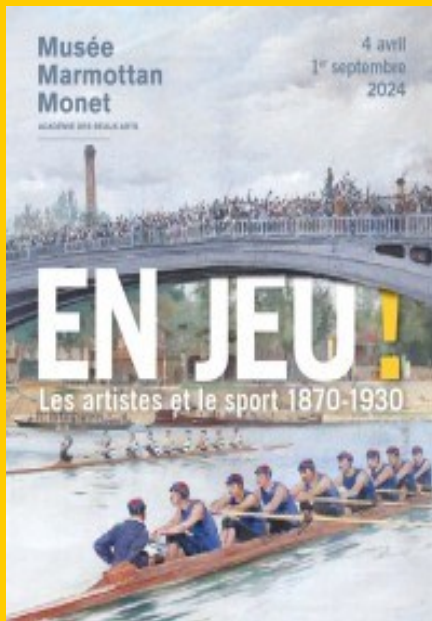
Enfournez pour 18 à 20 minutes, et dégustez !



© Chiara D.

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

Infos Expositions, Théâtre, Sorties ...



La Forêt Magique en émoi ...

C'est l'émotion dans la Forêt Magique !

Comme vous le savez, très peu d'humains sont autorisés à connaître le chemin secret, invisible à la plupart, qui permet d'y accéder ...

Ces humains-amis qui aiment tous venir s'y ressourcer régulièrement, sont connus de tous les habitants, à plumes, à poils, à écailles, à fourrure ...

Et voilà qu'aujourd'hui, une humaine inconnue a découvert l'entrée de la Forêt Magique, et se plaît à la parcourir, avec l'air de s'y sentir très à l'aise, alors que c'est la première fois qu'elle vient.

La Fée du Lac est alertée, et se tient une grande réunion, autour d'elle, entourée d'Hibou le Sage, d'Oizovert, des Arbres, des oiseaux, écureuils, hérissons, lapins joueurs ...

La Fée du Lac rassure tout le monde, aucun humain malfaisant ne peut avoir accès à la Forêt.

Si le chemin s'est ouvert à cette humaine, elle est une "bonne personne".

Mais elle veut savoir qui elle est et ce qu'elle vient faire en ce lieu.

Des équipes sont constituées, pour l'approcher, avec diplomatie et bienveillance, pour trouver des indices ...

Une prochaine réunion est prévue quelques jours plus tard.

Chacun présente alors les informations recueillies, pour les partager et les recouper ... Il s'avère que :

C'est une femme jeune, de 30 ans maximum, sa silhouette est sportive, elle est à l'aise dans la nature, elle parle gentiment aux oiseaux et aux autres petits animaux, elle parle un autre langage humain que celui des visiteurs habituels de la Forêt Magique, elle aime l'eau, et a nagé plusieurs fois dans le lac, avec plaisir, le soir, elle installe sa petite tente, pour dormir sur son grand sac, deux initiales E.D. , elle regarde régulièrement ce qui ressemble à une carte, elle porte une bague ancienne, de forme originale

La Fée du Lac félicite ses enquêteurs, pour tous les indices déjà recueillis.

Et les invite à continuer, tout en essayant de les assembler ... comme différentes pièces d'un puzzle.

Claire Doutrempuich



© Chiara D.

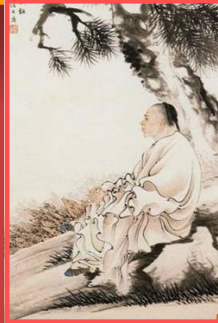
Retrouvez les contes de Chiara D. sur

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

Pratiquer en douceur le Yoga Ki permet de
garder souplesse, équilibre et bien-être

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

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

Dominique Familiari

Yoga Ki

Un Yoga simple pour tous

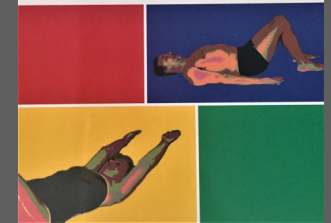
Facile avec le livre Yoga Ki pour
Tous

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/>