

Dominique Familiari
Directeur Publication
Cabinet de Kinésithérapie Holistique
Sophrologie-Coaching-Yoga Ki
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud

Téléphone : (+33) 01 43 38 74 00
dominiquefamiliari@hotmail.com

LE YOGA KI :
Parlez-en autour de vous

[http://
bouger01.site.voila.fr](http://bouger01.site.voila.fr)

[http://
yogakinesitherapie.
site.voila.fr](http://yogakinesitherapie.
site.voila.fr)

**Exprimez vos réactions sur le
blog :**

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir « Bouger » chaque mois par mail, envoyez-nous un mail avec BOUGER en objet. *Diffusion 450 ex.*



Cours de YOGA KI

Animés par Dominique Familiari



© claire doutremepuich

Informations 06 11 61 90 50.

Le mardi à 17h

Au Studio Bleu, 40 rue de Citeaux 75012 Paris

Bastille - Faidherbe - Nation

OU TROUVER BOUGER ? Danimmobilier, Coiffure Olivier, Fadora, Libralire, Optic 2000 Parmentier, Pharmacie Clément, Pharmacie des Couronnes ...

Rendez-vous et annulation :

AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 18 H

Uniquement au 01 43 38 74 00

AGENDA

CHIARA D. « MAISONS »

Une photo par mois

Découvrez la Photo de la Maison de Janvier chez

DANIMMOBILIER

26 rue de Saint Quentin
75010 Paris 01 40 3461 00



<http://chiarad.typepad.com>

Optic 2000

88 av. Parmentier

Réserve aux lecteurs de
« BOUGER »



Week-end Relax

Respirer, se relaxer, écouter son corps

1 séance (4h) : 55 €

dimanche 28 janvier 2007

Catherine Normand

06 81 74 12 04



© claire doutremepuich

Paule Elise

Styliste propose ses créations à vos mesures

KOUBE SPLENDEUR

73 rue Pelleport

75020 Paris

<http://koupesplendeur2.monsite.wanadoo.f>

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

SON CORPS - **BOUGER !** - SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 66

Janvier 2007



®

RELAXATION ET SEANCE DE YOGA KI

La relaxation du début de la séance de Yoga Ki permet

- * de faire un break dans sa journée
- * De se mettre en contact avec les sensations, les respirations, les énergies



© claire doutremepuich

C'est le moment de se reconcentrer sur la séance



© claire doutremepuich

La relaxation de fin de séance, en plus, renforce les ressources et les ressentis lors de la séance.

Une mise en conscience de la séance qui se termine.

Une transition positive vers le retour, à la suite de la journée.

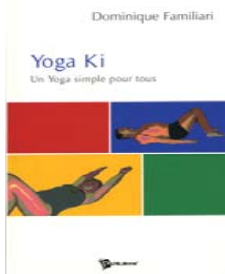
D. FAMILIARI

Sommaire :

- Relaxation YK
- L'Hiver
- Cuisine facile
- Conte : La Page Blanche
- Expositions
- Agenda
- Styliste

dominiquefamiliari@hotmail.com

<http://leblogduyogaki.typepad.com/>



2007 Dites NON au Stress !

>>> inscrivez-vous des maintenant

au cours de Yoga Ki du mardi

06 11 61 90 50

<http://yogakinesitherapie.site.voila.fr>

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Le livre Yoga Ki pour seulement 14,5 € :

<http://www.publibook.com/boutique2006/detail-2617-0-0-1-PB.html>

CUISINE FACILE DE CLAIRE : GATEAU DE POMMES DE TERRE

Cuire au micro ondes, dans un plat fermé avec couvercle les pommes de terre 15 mns (800 g pour 4).

Les écraser à la fourchette.

Battre les blancs de 2 œufs en neige.

Faire chauffer 20 cl de lait

Question ?

06 11 61 90 50

claire.doutremepuich@free.fr

écrémé et le mélanger aux pommes de terre, ainsi que 50g de farine, les 2 jaunes d'œufs, 30 g de beurre salé, 1 sachet de parmesan, et en terminant par les blancs en neige.

Mettre dans un plat à gratin, parsemer de gruyère râpé et **enfournier** 30 mns à 180°.

Accompagné d'une salade d'endives et de 2

clémentines, ce plat constitue un excellent dîner d'hiver.

Séance de Coaching Cuisine Facile :

<http://gerercuisine.site.voila.fr>

mon blog

plus d'idées Menus Faciles

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

DIETETIQUE

L'HIVER

CHINOISE

L'hiver, dominé par le froid, est une sorte d'état d'hibernation avec un relatif repliement sur soi des énergies.

Pendant ces mois très yin, il importer de manger une nourriture énergisante, des aliments consistants pour l'hiver : céréales, pâtes, semoule, légumes et fruits féculents

(bananes, pois chiches...), agrumes, betteraves, céleri-rave, épinard,



© claire doutremepuich

champignon, lentilles, haricots, patate douce, pomme de terre...

En viandes, c'est la saison de profiter du bœuf, du mouton, du gibier.

Pensez aussi aux délicieux abats : rognons, foies, tripes, ris.

Fruits de mer et crustacés sont à mettre au menu le plus souvent possible, pour leur richesse en nutriments et leur légèreté calorique.

En hiver, mangeons aussi des œufs, des fromages fermentés, et des poissons « gras » : turbot, sardines, harengs, saumon, thon, maquereau...

SOPHROLOGIE : LA PAGE BLANCHE

L'auteur regardait sa page blanche avec bonheur.

C'était toujours un plaisir de savourer ce moment où tout est offert, ouvert, permis !

Œuvre futile, légère, réflexion sérieuse, énigme, amour, humour, histoire ou actualité ...l'excitation de ne pas encore choisir entre ces multiples possibles !

La page blanche lui fait penser à une plage déserte au petit matin : immaculée et sans histoires.

Plus tard, traces de pas, de ballons, de parasols, de bateaux, d'oiseaux

raconteront des tranches de vie ...

Plus tard, aussi, la page blanche se couvrira de signes, des paysages vont se dessiner, des personnages apparaître, diffus d'abord, puis aux caractères plus marqués.



© claire doutremepuich

se déchirer parfois ou se réconcilier.

Il devra dérouler l'intrigue, dénouer les fils, défaire et réinventer, alternant entre l'ivresse démesurée et le désespoir le plus bleu.

Enfin, il écrira le mot « fin ».

Cette boucle là sera bouclée...

Et l'auteur n'aura de cesse que de retrouver une nouvelle page blanche, promesse de tant de nouvelles aventures...

« Choisir ce que j'écris sur ma page blanche, c'est l'aventure de ma propre vie ».

Conte de

Claire Doutremepuich

EXPOSITIONS

REGARDS SUR LE XX

Après les 7 expositions de quartier, découvrez l'ensemble des œuvres à l'Exposition Centrale

Du 22 janvier au 3 février 2007

Salle des Fêtes de la Mairie du XX

Vernissage mercredi 24 janvier 2007 de 19h à 21h30



PAOL expose tout

jusqu'au 15 janvier

sur rendez-vous 06 27 02 15 08

dans son atelier

29 rue des Orteaux 75020 Paris

deroche.paul@wanadoo.fr

<http://www.paolcreations.canalblog.com>