

# BOUGER INFOS PRATIQUES

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](mailto:dominiquefamiliari@hotmail.com)

**LE YOGA KI :**  
Parlez-en autour de vous

Sur Internet, je retrouve  
TOUS les N° de Bouger sur  
<http://yogaki.org>

Jeu du Mois Annie L. gagne un  
trimestre de cours de Yoga Ki .  
Les autres participants : livres YK ,  
1 cours gratuit, remise 10%... :

Rédaction : Claire Doutremepuich

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



OU TROUVER BOUGER ? A la Serrurerie,  
Danimmobilier, Coiffure Olivier, Fadora, Librairie,  
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**

Studio à louer, 2/4 personnes  
Au pied des pistes  
Les Ménuires 01 40 21 83 46

## AGENDA

Compagnie Niaba A Toi Théâtre 37 rue de la Grange aux Belles 75010 Paris M° Colonel Fabien 01 42 08 04 19	DVD Café 48 avenue Claude Vellefaux 75010 Paris M° Colonel Fabien - Goncourt <a href="mailto:dvdcafe@free.fr">dvdcafe@free.fr</a>	Relaxation - Sophrologie Le Jeudi 12h30 / 13h30 173 Fbg St Antoine 75011 Paris Séance essai jeudi 10 janvier Catherine Normand 06 81 74 12 04 <a href="mailto:normandca@voila.fr">normandca@voila.fr</a>
---	---	--

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 77

Janvier 2008

## Bouger Edito

Nous sommes tous très sensibles aux nombreuses recommandations préventives pour notre santé et notre bien-être.

L'efficacité de ces recommandations est proportionnelle à notre capacité de les intégrer agréablement dans notre vie. Une tentation néfaste serait de prendre toutes ces recommandations par des « il faut » « je dois » et autres fonctionnements « psycho rigides » auxquels notre éducation nous ont habitués. Mais qui ne durent pas dans le temps. Ou, au contraire de ne pas se sentir capable (ou de se sentir inapte à) affronter cette montagne de changements... Alors pourquoi ne pas commencer par l'ambition simple de s'améliorer progressivement, marche par marche, pas à pas, étape par étape.

J'introduis un plat de légumes supplémentaire par ci par là, je m'hydrate un peu plus (davantage) je m'initie à une activité physique et/ou je vais à la piscine; je marche 30 mns par jour/ou je pratique un exercice quotidien.

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

**D. FAMILIARI**

<http://yogaki.org>

### Sommaire :

- Janvier !
- Le cadeau de la Fée Morgane
- Yoga Ki Duo
- Infos durables
- Cuisine facile
- La Pomme de Terre
- Arts dans la vie !

## Janvier !

Démarrer l'année avec des livres pour apprendre à mieux vivre en 2008

Pour un « nouveau moi » !



**Anticancer** de David Servan-Schreiber

Prévenir et lutter grâce à nos dépenses naturelles



**100 photos de Sabine Weiss** pour la liberté de la presse

De Reporters sans frontières



**Guide des clubs et réseaux au féminin** par Wally Montay et Emmanuelle Gagliardi



**Je gère ma cuisine sans stress** de Claire Doutremepuich



**Le Feng Shui pour les nuls** de David D Kennedy



**Les mots sont des fenêtres**  
Le livre de Marshall Rosenberg, auteur de la méthode de « Communication créatrice de valeur »



**Les 100 secrets des gens heureux** de David Niven et Eric Villeroch



**Comment devenir follement riche rapidement** de Sandy Forster



**Yoga Ki**  
Un yoga simple pour tous  
De Dominique Familiari

Livres disponibles sur **amazon.fr**

« Les différentes études sur l'activité des globules blancs montrent que ces derniers réagissent à l'alimentation, à l'environnement, à l'activité physique et au vécu émotionnel »

David Servan-Schreiber

Retrouvez « Bouger.com » sur le site <http://yogaki.org>

### INFOS

### ARTS DANS LA VIE !

A la Mairie du 20<sup>e</sup>

MAIRIE du 20<sup>e</sup>

# Exposition

## Les artistes du Collectif 106

Du 12 au 24 janvier 2008

		Photographie Sculpture Dessin Peinture	
	Salle des fêtes de la Mairie		
			Stylisme Collage Gravure Vidéo Pastel Tapisserie
	Horaires de l'exposition Lun/Ven 9 h - 17 h Jeudi (nocturne) 9 h - 19 h 30 Samedi 9 h - 12 h		

Mairie du 20<sup>e</sup>  
6 place Gambetta,  
75020 Paris  
01 43 15 21 88  
M<sup>e</sup> Gambetta

Site du Collectif 106 - <http://collectif106.site.voila.fr>

Ateliers 106  
Contact : Henri Pinci  
106 rue Pelleport,  
75020 Paris  
01 40 30 17 32

**BOUGER                      INFOS                      DURABLES****POMME DE TERRE**

En diététique chinoise, la pomme de terre est de nature fraîche, à la saveur douce.

Elle fortifie estomac et pancréas, lubrifie les intestins, tonifie le souffle et calme les inflammations.

Elle est indiquée en cas de constipation, nausées, eczéma, gercures.

Elle convient aux personnes manuelles et physiques, mais aussi aux personnes en surpoids.

En diététique occidentale, ce féculent, la pomme de terre mérite tout notre attention : rassasiante, d'un apport calorique modeste (si l'on ne la consomme pas noyée de matières grasses !) elle nous procure vitamine C, magnésium et fer.

Consommée avec des légumes verts, à part égale, elle convient très bien aux personnes qui surveillent leur poids.

Facile à trouver, bon marché, elle se prête à de multiples recettes : pensons à mettre ses nombreuses variétés régulièrement à notre table !

**CUISINE FACILE**

**Rapide à préparer, la pomme de terre cuite, à la vapeur, au micro ondes, en 8 minutes !** Accompagnée de légumes verts (haricots, chou, poireaux, brocoli, épinards), voilà un repas savoureux et vite prêt ! Accompagné de 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée, vous pourrez vous rassasier en gardant les formes !

Un fruit de saison terminera agréablement ce dîner.

Une fois cuite à la vapeur, vous pouvez aussi couper les pommes de terres en rondelles, et les faire gratiner au four. Ou les écraser pour une purée rustique délicieuse. Mais aussi les servir avec un filet de poisson blanc (colin, lieu...), de harengs fumés doux, de saumon, de sardines ...

Elle accompagne aussi vos choucroutes, classiques ou de poisson, et vos plats mijotés de bœuf, de veau ou d'agneau !

plus d'idées « Menus Faciles »

[http://chiarad.typepad.com/coach\\_cuisine](http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine)

Question ?

06 11 61 90 50

[claire.doutremepuich@free.fr](mailto:claire.doutremepuich@free.fr)

<http://yogaki.org> « Pour votre santé, évitez de grignoter » <http://www.mangerbouger.fr>

**Infos Sophrologie : LE CADEAU DE LA FEE MORGANE**

Le Lutin de la Saint Sylvestre était triste : une année finissait, une autre commençait, et tout lui semblait revêtu d'une même monotonie.

Il se trouvait pourtant sur une grande étendue de plage, la mer avait des reflets d'un bleu profond qui s'ouvraient sur l'infini, des parasols nombreux s'offraient à sa vue, et de petits cailloux se laissaient doucement bercer par les vaguelettes.

La Fée Morgane, qui, comme chacun sait, est capable de toutes les magies,

entendit toute cette tristesse, et se transporta auprès de notre Lutin.

« Pourquoi es-tu triste, Lutin ? », lui demanda-t-elle ?

« Je n'ai pas d'espoirs, rien d'intéressant à faire, et ma vie est inutile »



© Chiara D.

La Fée Morgane demanda alors au Lutin de regarder ce qu'il avait à sa portée : la plage, qui permet de changer de direction, de marcher à son propre pas, la mer, porte ouverte à toutes les aventures,

et les parasols, dont chacun représente un projet d'avenir, prêt à s'ouvrir, en fonction de ses choix.

Mon cadeau pour la Saint Sylvestre, Lutin, c'est que je te donne cette image pour toujours, tu auras juste à fermer les yeux, et tu auras toujours tout à ta portée : l'Avenir, et toutes les merveilles inconnues qu'il te propose, si tu veux les prendre.

Gardes ce petit caillou dans ta poche, pour t'en souvenir.

**Zia Chiara**

*Un sentiment sur ce conte ?*

[info@yogaki.org](mailto:info@yogaki.org)

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

C'est quoi les offres Duo ?

- ⇒ L'offre Duo « je viens à 2 »
  - ⇒ L'offre Duo « je viens à 2 cours »
- « A chacun son Offre Duo »**

## Motivation

Venir à 2 au cours de Yoga Ki, c'est se donner une raison de plus de venir régulièrement.

A 2, on se soutient, on se stimule, et on surmonte plus facilement une baisse de motivation passagère.

Et si j'apprécie ce que m'apporte le Yoga Ki, c'est l'occasion de le partager avec un proche, collègue, ami, relations ...

Le site du Yoga Ki  
<http://yogaki.org>



Yoga Ki :  
Health and  
Wellness

Plus d'informations ?

Une question ?

Contactez-nous au

06 11 61 90 50

[info@yogaki.org](mailto:info@yogaki.org)



Centre d'animation

Louis Lumière

MAIRIE DE PARIS

Cours de Yoga Ki au

Centre d'animation Louis Lumière

46 rue Louis Lumière 75020 Paris

01 43 61 24 51

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

## LE YOGA KI A PARIS, en petit groupe



Cours animé par Dominique Familiari

mardi à 17H

à 19h30

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille

APSAP Saint Louis

1 avenue Claude Vellefaux

75010 Paris Bus 46 - 75

M° Goncourt-République

Cours animé par Claire

mardi à 18H30

L'Article

41 rue Volta 75003 Paris

M° Arts et Métiers-  
République

Bus 75 - 20 - 96

## Yoga Ki

## Tarif 2008

FORMULES	FIDELITE	DUO	LIBERTE	INDIVIDUEL
Caractéristique	Régularité	Venez à 2	Venez quand vous voulez	Cours Individuel
Nombre de cours	10 cours par trimestre	10 cours par trimestre	Je viens à la séance de mon choix	sur rendez-vous
Trimestre	145 € (165€nouvelle inscription)	260 €pour 2 (300€nouvelle inscription)	J'achète mon chèque Liberté 18€	50 €/ 1 H
Le cours me revient	14,5 €	13 €	18 €	50 €
+	Report de 3 absences prévues	A 2 c'est moins cher	Je préviens de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé

ADHEREZ A L'APSAP SAINT LOUIS - LAURENT : 01 42 49 45 55

10% adhérents sur tous les tarifs cours Yoga Ki