

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

J'ai Internet, je lis
Bouger Net en cliquant sur
<http://bouger03.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.

Le YOGA KI sur le blog,
c'est régulièrement

de nouveaux articles :

- ⇒ Yoga Ki pour tous
 - ⇒ Se lever d'un bon pied
 - ⇒ Yoga Ki et Hatha Yoga
- Abonnez vous au blog
pour n'en rater aucun !

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

Yoga Ki et Parkinson

Dominique Familiari
présentera une
Conférence-
Démonstration
le samedi 24 mars
2007 à l'occasion de
l'assemblée générale
annuelle du
Groupement
Parkinson Ile de
France

Muriel GUILLAUME
Psychothérapeute
Vous propose de
Mieux Communiquer
grâce à
« l'Histoire
Familiale »
01 43 26 51 57
06 60 21 11 48

Optic 2000

88 av. Parmentier
Réserve aux lecteurs de
« BOUGER »

-20%
Montures
optiques™



« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 68

Mars 2007

EDITO : L'INSOMNIE

MYK CONSEILS :

MYK 1 et MYK 2



© claire doutremepuich



© claire doutremepuich

A RETROUVER EN VIDEO SUR LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

1/2 heure avant de se coucher,
pratiquer MYK DD, MYK 1, MYK 2.

Action sur les points de sommeil, bien connus
des acupuncteurs, et sur les points du cœur et
pericarde.

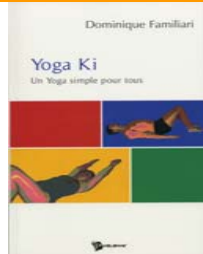
Chaque mois, retrouvez les MYK Conseils dans « Bouger ! »

dominiquefamiliari@hotmail.com

Sommaire :

- Insomnie
- Ananas
- Cuisine facile
- Fable Chinoise
- Expositions
- Agenda
- Cours de Yoga Ki

GAGNE !



Résultat du jeu de février 2007

SUR LE BLOG DU YOGA KI

Lundi 5 mars 2007

Et si c'était vous le (la) gagnant(e) ?

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

CUISINE FACILE DE CLAIRE : « LA CAPONATA »

Pour 4 convives

Faire blondir, dans une sauteuse, 2 oignons rouges et 2 gousses d'ail émincés dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter 2 aubergines coupées en fines rondelles, 5 tomates coupées en dés

et 20 olives noires hachées.

Salier et poivrer.

Bien mélanger, couvrir et faire mijoter 20 minutes sur feu doux.

Remuer de temps en temps et rajouter un peu d'eau à mi cuisson.

La Caponata se déguste avec une volaille ou une viande

Séance de Coaching Cuisine Facile :

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

grillée.

Elle est aussi délicieuse avec des pâtes.

Une carpaccio d'ananas complète à merveille ce repas savoureux et équilibré.

Question ?

06 11 61 90 50

claire.doutremepuich@free.fr

mon blog : plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

DIETETIQUE

ANANAS

CHINOISE

L'ananas est de nature tiède et yang, de saveur douce et acide,

Ses propriétés :

Digestif, antidiarrhéique, rafraîchissant, désintoxicant, c'est aussi un excellent anti-inflammatoire.

Il est recommandé en cas de coup de chaleur, de soif, d'humeur irritable, mais aussi pour combattre indigestion, diarrhée, ballonnements et gaz intestinaux.



© claire doutremepuich

Comment le savourer ?

⇒ en jus

⇒ Coupé en moceaux et mélangé à d'autres fruits en salade

⇒ En carpaccio, c'est-à-dire émincé en très fines tranches et mariné avec son jus mêlé à celui d'un citron

⇒ Chaud en disposant des tranches autour d'un rôti, au four

⇒ Inattendu et délicieux : en risotto, à la napolitaine

SOPHROLOGIE : FABLE CHINOISE

Une vieille femme chinoise possédait deux grands pots, chacun suspendu au bout d'une perche qu'elle transportait appuyée derrière son cou.

Un des pots était fêlé alors que l'autre pot était en parfait état et rapportait toujours sa pleine ration d'eau.

A la fin de la longue marche, du ruisseau vers la maison, le pot fêlé n'était plus qu'à moitié rempli d'eau.

Tout ceci se déroula quotidiennement pendant deux années complètes et la vieille femme ne rapportait chez elle qu'un pot et demi d'eau.

Le pot intact était très fier de son œuvre mais le pauvre pot fêlé, lui, avait honte de ses propres imperfections et se sentait triste.

Il ne pouvait faire que

la moitié du travail pour lequel il avait été créé.

Après deux années de ce qu'il percevait comme un échec, il s'adressa un jour à la vieille dame, alors qu'ils étaient près du ruisseau « j'ai honte de moi-même, parce que ma fêlure laisse l'eau s'échapper au retour vers la maison ».

La vieille dame sourit : « As-tu remarqué qu'il y a des fleurs sur ton côté du chemin, et qu'il n'y en a pas de l'autre côté ? J'ai toujours su à propos de ta fêlure, donc j'ai semé des graines de fleurs de ton côté du chemin, et chaque jour, lors du retour à la maison, tu les arrosais.

Pendant deux ans, j'ai pu ainsi cueillir de superbes fleurs pour décorer la table.

Sans toi, étant

simplement tel que tu es, il n'aurait pu y avoir cette beauté pour agrémenter la maison. »

Chacun de nous avons nos propres manques, nos propres fêlures.

Mais ce sont chacune de ces craquelures et chacun de ces manques qui rendent nos vies si intéressantes et enrichissantes.

Donc, rappelez-vous de prendre le temps de sentir les fleurs qui poussent sur votre côté du chemin !

Un grand merci à Sandra, qui m'a offert cette fable chinoise.

J'y ai puisé tellement d'énergie que je me réjouis de la partager, à mon tour, avec vous.

Claire Doutremepuich

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

http://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/

CYCLE « JE GÈRE MA CUISINE SANS STRESS »
ATELIER JEUDI 15 MARS 10 H À 12 H
- RECEVOIR SANS STRESS POUR PAQUES -

Voici le calendrier des prochains groupes du jeudi (10h à 12h)

- 15 mars : « Recevoir sans stress pour Pâques »
- ⇒ Composer le menu en fonction des convives
 - ⇒ Courses : liste, planning, fournisseurs
 - ⇒ Retroplanning
 - ⇒ Decoration ...

26 avril : Je m'organise pour la belle saison

24 mai : Le meilleur de la cuisine italienne

14 juin : J'organise une réception d'été

Je m'inscris pour l'atelier de mon choix

Lieu : à Paris, près de République

Plus d'infos <http://gerercuisine.site.voila.fr>

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

40 € la session de 2 h

Inscriptions

claire.doutremepuich@free.fr et 06 11 61 90 50

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel :

E-mail :

Groupe du Jeudi :

A retourner accompagné de votre règlement,
 par chèque à l'ordre de Claire Doutremepuich, à
 Claire Doutremepuich

BL 4 59 rue Saint Blaise 75020 Paris

ARTS

« Eau de Paris ... et d'ailleurs »

Exposition du 6 mars au 26 avril

Lundi au vendredi de 9h à 19h

Vernissage mardi 13 mars 19h-21h

Photographies de Chiara D.

<http://chiarad.typepad.com>

UNE ŒUVRE A GAGNER !

Danimmobilier

26 rue de St Quentin 75010 Paris

Métro : Gare du Nord

01 43 34 61 00

danimmobilier@orange.fr



© claire doutremepuich



© claire doutremepuich

BLIND SIDE expose chez

POSE T 126 rue Nationale 75013 Paris

http://site.voila.fr/Blind_Side



yves.kasten@free.fr

A l'occasion de la Journée de la Femme

Michèle SPIE fait son atelier « Relax'action »

« Du côté des filles » aux « Metallos »

Vendredi 9 mars de 16h à 18h

06 70 79 80 36

contact@lesmetallos.org

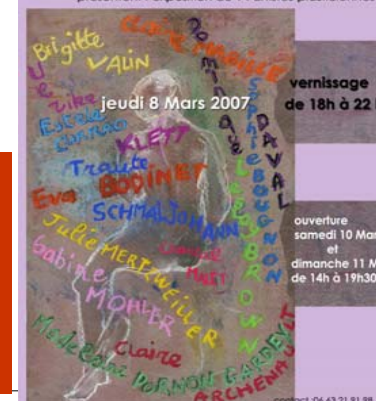
**PRENDRE DES COURS
 DE PIANO, GUITARE , CHANT**

Music All School

01 43 67 08 11

Cours à Paris 20 et à Bourg-la-Reine

A l'occasion de la Journée de la Femme
 L'Atelier LESRETOUCHES
 C.Cottin et J.Vigneau
 présentent l'exposition de 14 artistes-plasticiennes



jeudi 8 Mars 2007

vernissage
 de 18h à 22h

ouverture
 samedi 10 Mars
 et
 dimanche 11 Mars
 de 14h à 19h30

35, rue Plat, 75020 Paris m° Pyramées, Belleville
 bus 26

**COURS DE YOGA KI
LE MARDI A 17 H
AVRIL - MAI - JUIN 2007**

INSCRIVEZ VOUS DES MAINTENANT

Réinscription : 140 € - Inscription : 160 €

(chèques encaissés début avril)

3 absences prévues reportables sur le trimestre suivant

10 cours les mardi :

3, 24 avril 2007, 15, 22, 29 mai, 5, 12, 19, 26, juin, 3 juillet



Cours animé par D Familiari

Studio Bleu - Ecole de danses tropicales

40 rue de Citeaux 75012 Paris - Bastille - Faidherbe

01 43 38 74 00 / 06 11 61 90 50

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

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

« Le Yoga Ki : Parlez - en autour de vous »

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Tel :

E-mail :

Absences prévues :

A retourner accompagné de votre règlement, par chèque à l'ordre de D. Familiari, à

Dominique Familiari - Cabinet de Kinésithérapie/Sophrologie

55 bis rue Jean-Pierre Timbaud 75011 Paris

Parrainage 10%

**COURS DE YOGA KI
LE MARDI A 18 H 30
AVRIL - MAI - JUIN 2007**

NOUVEAU : Cours animé par Claire,

Méthode Yoga Ki de Dominique Familiari

L'Article 41 rue Volta 75003 Paris <http://larticle.blogspot.com>

République - Arts et Métier



160 € le trimestre (chèques encaissés début avril)

3 absences prévues reportables sur le trimestre suivant

10 cours les mardi : 3, 24 avril 2007, 15, 22, 29 mai, 5, 12, 19, 26, juin, 3 juillet

En cadeau : une photo « Yoga Ki », tirage limité, numérotée et signée

L'Article consent aux membres du Groupe Yoga Ki une réduction sur la billetterie spectacles : 10€ au lieu de 15€

01 43 38 74 00 / 06 11 61 90 50

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

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

« Le Yoga Ki : Parlez - en autour de vous »

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Tel :

E-mail :

Absences prévues :

A retourner accompagné de votre règlement,

par chèque à l'ordre de Claire Doutrempuich, adressé à

Dominique Familiari - Cabinet de Kinésithérapie/Sophrologie

55 bis rue Jean-Pierre Timbaud 75011 Paris