

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://bouger04.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 et Parkinson
 - ⇒ Résultat du concours
 - ⇒ Cours du mardi 18h30
- Consultez régulièrement le 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



© Chiara D.

Bouger !
Cours de tennis, collectifs
ou individuels, stages, par
Moniteur breveté d'état.
Aldo 06 60 59 27 57
matchset@tele2.fr



Nager !
Piscine
155 avenue Parmentier
M° Goncourt
01 42 45 52 71

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° 69

Avril 2007

EDITO : YOGA KI ET PARKINSON



© Chiara D.



© Chiara D.



© Chiara D.

Samedi 24 mars 2007, à l'occasion de l'Assemblée Générale du Groupement Parkinson Ile de France, j'ai présenté les points clés de l'utilité du Yoga Ki, pour améliorer la vie quotidienne d'une personne touchée par Parkinson.

Avec la complicité de Claire, nous avons montré des MYK, en interaction avec l'assistance ... qui a participé pleinement aux exercices proposés.

Les questions ont été très pertinentes, les échanges intéressants se sont ensuite poursuivis autour d'un verre, dans la convivialité.

Je remercie Madame Jany Bataille, et toute l'équipe Ile de France pour l'organisation sans faille de cette conférence, et tous les participants pour leur curiosité active, leur bonne humeur, et leur capacité à pratiquer les MYK que je leur ai proposés.

dominiquefamiliari@hotmail.com

Retrouvez des démonstrations VIDEO SUR LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Sommaire :

- Modeler sa silhouette
- Printemps
- Cuisine facile
- Nenuphar
- Expositions
- Agenda
- Cours de Yoga Ki

Le livre
au Cabinet
en avril
25 €



MODELER SA SILHOUETTE

Avec le YOGA KI

MYK CONSEILS : à faire chaque jour, en séance de 10 minutes

MYK 8 : tonifie les fesses

MYK 7 : pour une « taille de guêpe »

MYK 16 : l'anti culotte de cheval

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

CUISINE FACILE DE CLAIRE : BROCOLI EN VELOUTÉ

Pour 4 convives

Dans une casserole porter à ébullition 1L d'eau, avec 2 cubes de bouillon de volaille dégraissé.

Ajouter 1/2 boîte de lait concentré non sucré à 4%, et 500 g de bouquets de brocoli surgelés.

Cuire 5 mns à bon feu.

Mixer et servir aussitôt.

Poursuivre le repas avec des spaghetti au coulis de tomate et

lanières de jambon, puis une coupelle d'ananas.

Un dîner « forme », équilibré, savoureux et très vite préparé.

Séance de Coaching Cuisine Facile :

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

mon blog : plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Question ?

06 11 61 90 50

claire.doutremepuich@free.fr

DIETETIQUE

LE PRINTEMPS

CHINOISE

Au printemps, saison yang, la vie renaît chez les plantes, les arbres, les animaux. L'énergie pousse vers l'extérieur, vers le ciel.

Les énergies du corps tendent à monter, et il convient de privilégier les aliments printaniers, à énergie montante

⇒ Asperge, carotte, pois, courgette

⇒ Céréales légères :



© claire doutremepuich

blé, orge, avoine

⇒ Viandes peu grasses, volailles, poissons, fromages légers

⇒ Fruits de saison : fraise, melon, poire, pomme

⇒ Cuisson à l'eau (légumes verts), à la vapeur, soupes légères, aromates de saison (ail, ciboulette, échalote...)

⇒ Légumes et viandes sautés à la poêle

SOPHROLOGIE : NENUPHAR

La petite graine sentit un réchauffement : c'était l'eau, tout autour d'elle.

Elle sentait un grand bouillonnement d'énergie en elle, ce qu'elle trouvait un peu effrayant.

Elle se sentait très bien comme elle était, et détestait ce qui la poussait à s'étirer, se dilater, s'ouvrir, pousser.

Elle vit qu'elle n'était pas la seule dans ce cas, et qu'autour d'elle, tout était pris d'un grand mouvement.

Elle combattit, tant qu'elle put, en essayant de se renfermer sur elle, de faire de sa surface une bulle de protection.

Rien n'y fit, et elle sentit se développer son cœur, ses feuilles, ses pétales.

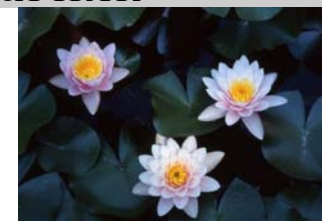
Elle se sentit flotter, et finit par trouver agréable cette sensation d'être bercée.

Toutes les autres fleurs de nénuphar, autour d'elles, avaient ouvert grand leurs pétales, et l'encouragèrent à en faire autant.

Un jour, un dimanche de printemps, la graine, devenue jeune bourgeon, sentit la douceur de la caresse des rayons du soleil.

Elle s'ouvrit au monde autour d'elle, découvrit un superbe jardin.

Des personnes,



© Chiara D.

souriantes, la complimentèrent sur sa beauté, et l'élégance de sa posture.

Devenue fleur de nénuphar, elle prit toute sa place au cœur de l'étang.

« En surmontant ma crainte, je m'ouvre à ma propre vie »

Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

L'Opac de Paris expose :

LE COLLECTIF FIVE

RUE DE CRIMEE ...

exposition de photographies du 3 avril au 27 avril 2007

Vernissage mercredi 4 avril de 17h00 à 20h00

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Entrée libre

Opac de Paris
Direction territoriale Nord Est
5, place du Colonel Fabien
75010 Paris
Tél : 01.53.72.15.00

CYCLE « JE GÈRE MA CUISINE SANS STRESS »
ATELIER JEUDI 26 AVRIL 10 H À 12 H
- JE M'ORGANISE POUR LABELLE SAISON -

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

jeudi 26 avril : Je m'organise pour la belle saison

>>> les bases de la cuisine d'été facile

>>> vive les fruits et légumes frais

>>> les astuces "chaud - froid"

Etc...

jeudi 24 mai : Le meilleur de la cuisine italienne

jeudi 14 juin : J'organise une réception d'été

Offre spéciale avant l'été :

1 atelier : 50 €

2 ateliers : 75 €

3 ateliers : 100 €

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

Lieu : à Paris, près de République

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

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

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

Photographies de Chiara D.

Lundi au vendredi de 9h à 19h

**Pot de décrochage jeudi 26 avril à
 partir de 18h30 : tirage au sort à
 20h30**

UNE ŒUVRE A GAGNER !

<http://chiarad.typepad.com>

Danimmoobilier

26 rue de St Quentin 75010 Paris

Métro : Gare du Nord 01 43 34 61 00

danimmoobilier@orange.fr



© Chiara D.



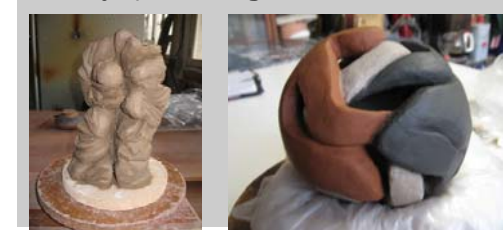
© Chiara D.

DOAMA

Création de bijoux



<http://www.doamabijoux.com>



Elodi Niesel , Sculpteur expose ses œuvres
 au Salon de la Sculpture du XI

30 mars au 7 avril de 14h à 19h ts les jours

Salle Olympe de Gouges 15 rue Merlin 75011

Philippe Michard
Président de Loisirs et Culture

Luc Strehalano
Maire de Soisy-sous-Montmorency
Conseiller Général du Val d'Oise

Marie-Pierre Serre - Directrice
Lydia Zelazny et Jean Taquet - Photographes

Vous convient au vin d'honneur offert à l'occasion de l'exposition

Cirque et Fête Foraine

Vendredi 27 avril 2007 à 18h30
 A l'Orangerie, Parc du Val Ombreux - 95230 Soisy-sous-Montmorency

Exposition du 25 avril au 2 mai 2007
 Tous les jours de 14h30 à 18h30

Crédit Mutuel
 Banque à qui parler

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

INSCRIVEZ VOUS DES MAINTENANT

Réinscription : 140 € - Inscription : 160 €

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

Parrainage 10%



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://yogakinesitherapieque.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

**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

le mardi à 18H30 A L'Article 41 rue Volta 75003 Paris

<http://larticle.blogspot.com> M° Arts et Métiers – République

- ➡ **SE REMETTRE EN FORME EN DOUCEUR**
- ➡ **DESTRESSER**
- ➡ **FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE**



Inscriptions et Informations 06 11 61 90 50

<http://yogakinesitherapieque.site.voila.fr> et <http://leblogduyogaki.typepad.com>

160 € le trimestre 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

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