

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

LE YOGA KI :
Parlez-en autour de vous

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

leblogduyogaki.typepad.com



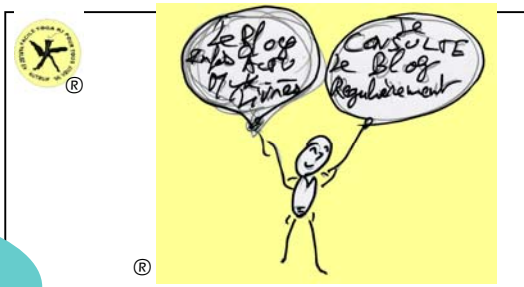
Les Allobroges

71, rue des Grands
Champs 75020 Paris
01 43 73 40 00

Restaurant Gastronomique de Cuisine française
Le chef est inventif et travaille d'excellents produits
Le décor élégant et cosy.
Une adresse parfaite pour une soirée réussie.

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir « Bouger » chaque mois par mail, **envoyez-nous un mail avec BOUGER en objet.** Diffusion 500 ex.



OU TROUVER BOUGER ? Parmentier : A la Serrurerie, Coiffure Olivier, Fadora, Libralire, Optic 2000, Pharmacie Clément, Pharmacie des Couronnes ...
Gambetta : Optic'Alexia

Rendez-vous et annulation :
AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 18 H
Uniquement au 01 43 38 74 00

TENNIS

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



© Chiara

Studio à louer,
2/4 personnes
Les Ménuires
01 40 21 83 46

Muriel Guillaume
Conférence
« La Psychologie au
Quotidien »
Librairie Les Cent Ciels
12 avenue Jean Aicard
75011 Paris
murielguillaume@wanadoo.fr

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 80

Avril 2008

Bouger

Psychologie et Yoga Ki

Edito

Le stress au travail ou ailleurs, touche de plus en plus de personnes, et « je me sens mal dans mes bottes » est devenu fréquent, voire un mal être plus important... « je vais carrément mal » !

Et souvent, alors, vais-je me tourner vers une démarche de bien-être/relaxation ou un travail personnel plus profond.

Je peux le constater actuellement dans les demandes des personnes qui viennent me voir à mon cabinet de Sophrologue.

Bouger son mental suffit-il à Bouger l'individu ?

Je constate et affirme que ce n'est pas le cas.

Si certains, par le passé, ont cru bon d'affirmer « No Sport », tout en fumant un gros cigare, cela appartient à une époque. Il était fréquent, alors, de devoir marcher + d'1h/2h/jour ; la vie, en général, nécessitait une certaine force physique, que ce soit dans son activité professionnelle que dans les actes quotidiens de la journée... Je constate dans ma pratique, que les personnes qui n'ont aucune activité physique sont celles qui se portant le moins bien.

Alors, à chaque personne qui veut « Bouger » pour aller mieux, de trouver une activité physique qui lui convient autant que faire

D. FAMILIARI

<http://yogaki.org>

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Sommaire :

- Avril !
- Le Hérisson
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- La Tomate
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

Avril !



Interview de [Dominique Dion - Hervo](#).

Femme Photographe

Comment vous définissez-vous, en tant que Femme Photographe ?

Un œil, une imagination,
de la poésie colorée

La photo que vous avez créée et qui vous a le plus marquée en 2007 ?

Un paysage de brume des

Pyrénées, dans des tons

ocres. Cette photo m'évo-

que la réminiscence d'un dessin de Victor

Hugo.

Pourquoi choisir de s'exprimer via la photographie ?

J'ai fait longtemps de la musique ; avec la

photographie, j'adore la folie de toutes ces

heures passées en extérieur, à la découverte

du monde. J'aime aussi le moment du déve-

loppement, où il y a toujours une grande part

de mystère. C.D.

[Retrouvez la suite de l'interview sur le](#)

[blog des « Femmes Photographes », créé](#)

[par Chiara D](#) <http://chiarad.typepad.com>



Journée Mondiale Parkinson

Vendredi 11 avril

Des manifestations, colloques pour faire le point, sur les traitements et les recherches., notamment « Paroles de Parkinson », à Paris, à la Maison de la Chimie.

Dominique Familiari accompagne depuis plus de 20 ans des personnes parkinsoniennes, dans leur ré-éducation aux mouvements de la vie quotidienne.

Les associations jouent un rôle important dans l'information des malades et de leurs familles.

Association France Parkinson

<http://www.franceparkinson.fr/>

infos@franceparkinson.fr

Groupe de Parkinsoniens

<http://gpidf.free.fr>

ffgp.asso@free.fr



Présentation du Yoga Ki à l'AG 2007 du Groupe Parkinsonien IDF

A l'occasion de cette journée, un cours de Yoga Ki est offert aux personnes parkinsoniennes qui veulent découvrir ce que cette pratique peut leur apporter, le mardi 15 avril (tel au 06 11 61 90 50 pour réservation)

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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !



L'Ecorce du Monde

Exposition de photographies de Chiara D.

Du 1 au 30 avril 2008

<http://chiarad.com>



Espace Expo de Danimmobilier 26 rue de St Quentin 75010 Paris M° Gare du Nord
Lundi au vendredi de 9h à 19h

Salon de la Sculpture

Exposition du 5 au 13 avril 2008

ouverture au public tous les jours de 12 h à 19 h

Salle Olympe de Gouges - 15 rue Merlin 75011 Paris

métro Voltaire, Père-Lachaise - bus : 46, 56, 61, 69

Exposition de peintures

de **Myriam Langlois**

Du 26 mars au 28 juin 2008



Vernissage 29 mars 19h - 21h

Princesse Lala 25 rue Faidherbe

75011 Paris M° Faidherbe Chaligny

<http://www.artmajeur.com/myriamlanglois>

Exposition de Photographies d'Anne-Sophie Legrand

« Les Brise Lames »

Vernissage le 4 avril 2008 à 18h.



Exposition du 4 au 28 avril 2008

Centre culturel de la Vallée "S. Allende". Saint Malo

TOMATE

La Tomate, outre sa saveur ensoleillée et rafraîchissante, est aussi un élément essentiel pour préserver la santé, grâce à son rôle de prévention de nombreuses affections ; peu calorique, elle est l'amie de ceux qui contrôlent leur poids ; elle est particulièrement riche en bêta-carotène, en lycopène et en vitamine C ; comme, de plus, elle se prête à de nombreuses recettes délicieuses, qu'on l'accommode crue ou cuite, décidons cet été de l'inviter chaque jour à notre table.

Quelques suggestions : en jus, en guise d'apéritif, des tomates-cerises à grignoter, à enfiler sur des mini-brochettes avec une olive et un apéritif cube, à faire mariner, coupées en 2, dans de l'huile d'olive au basilic, en entrée salade de tomates + persil au jus de citron + huile d'olive, détaillée en cube avec une salade verte, ou des cubes de feta, chaude en sauce, poêlée avec des cubes de courgettes, ou d'aubergine ou de pommes de terre, en gratin au four, ...



© Chiara D.

Cuisine facile ... TOMATES FARCIES A LA CALABRAISE

Huilez légèrement un plat à four, videz des tomates en coupant un « chapeau » en haut, et disposez les dans le plat, qui doit tout juste les contenir .

Préparez la farce : chair des tomates, jambon cru d'Italie, chapelure, parmesan, ½ petit piment rouge ; la farce doit être hâchée grossièrement et malaxée en « pâte ».

Remplir les tomates, enfournez à four à 220° pour 50 mns .

Vous pourrez déguster ce plat chaud (en l'accompagnant de penne ou de riz), ou froid, à la manière des « buffets » prisés dans le sud de l'Italie.

Pratique à préparer la veille, quand je reçois !

plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Question ?

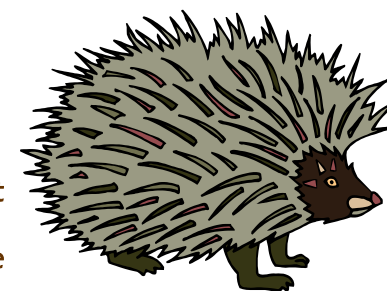
06 11 61 90 50

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

Un enfant jouait dans le jardin, non loin de la forêt. Il jouait avec son ballon, en s'amusant à viser des pierres, quand une de ses cibles lui dit « Attention, tu me fais mal, je ne suis pas une pierre, je suis un petit hérisson ; si tu veux nous pouvons jouer ensemble et être amis ».

L'enfant regarda le hérisson, et lui dit « Non, nous sommes trop différents ; moi je cours, et j'ai la peau douce ; alors que toi, tu t'avances tout doucement et tu es tout plein de piquants ».

Et l'enfant partit en courant vers le bois, là où il n'avait pas le droit d'aller tout seul, en apercevant les jolies couleurs d'un paon qui faisait la roue au soleil. Le petit hérisson essaya de l'en dissuader : « Ne pars pas tout seul dans le bois, tu vas te perdre ! » et comme l'enfant suivait en riant le bel oiseau, le hérisson se dirigea aussi vers lui, cahin-caha, de sa démarche maladroite, mais bien décidé à ne pas l'abandonner à ses erreurs.



Loin dans le bois, l'enfant réussit à s'approcher du paon... qui s'envola alors, en le plantant là.

Il regarda autour de lui, marcha, puis s'arrêta et se mis à pleurer, car il ne retrouvait plus son chemin.

Au bout d'un long moment, glacé par l'angoisse, il sentit soudain sous sa main une petite boule rugueuse, et entendit « je suis là mon ami, ne pleures plus, et suis moi, je vais t'aider à retrouver le droit chemin ». L'enfant le suivit, et doucement, pas après pas, apprit à connaître son nouvel ami, et retrouva son jardin. Depuis, ces 2 là sont inséparables, leurs différences apparentes sont devenues des atouts qu'ils partagent amicalement.

« L'ami qui nous veut du bien n'est pas celui qui vient vers nous paré des plumes du paon. Il faut le voir avec les yeux du cœur, au delà des apparences, c'est lui qui est présent, discret et solide ».

Les Contes Modernes de Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

Résultat du concours : La position de Yoga Ki qui a, notamment, un effet bénéfique sur la colonne vertébrale et la circulation des énergies dans le corps est le MYK DD.



Catherine M. a gagné un trimestre de cours de Yoga Ki.

Les autres bonnes réponses reçoivent le livre (en .pdf), bon pour un cours gratuit, remise sur inscription...



Description du MYK 12

- ⇒ dans le livre « Yoga Ki pour Tous »
- ⇒ Sur le blog du yoga ki

Le MYK 12

“Passage de position DD à position assise”

Indication Thérapeutique Occidentale : : travail musculaire des membres supérieurs, relaxation.

Indication Thérapeutique Chinoise : ressourcement énergétique de tous les méridiens. Relie l'énergie du corps à celle de l'univers.

Recentre l'énergie corporelle.

Yoga Ki : Health and Wellness



Plus d'informations ?
Une question ?

Contactez-nous au

06 11 61 90 50

<http://yogaki.org>

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 prévois 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