

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](http://leblogduyogaki.typepad.com)

Coaching pour réussir sa vie professionnelle

La vie professionnelle n'est pas un long fleuve tranquille : il y a des moments où on se sent en confiance, où on avance selon ses souhaits.

Il y en a d'autres où on s'interroge : sur la nature des relations, parfois conflictuelles dans l'entreprise, sur son désir de changement de poste, de métier, de façon de travailler.

D'autres, encore, où on démarre (où on vient de démarrer) une activité indépendante, et c'est à la fois l'excitation de ce qui est nouveau et les angoisses, quand on se sent seul(e) à prendre des décisions.

C'est dans ces situations que le Coaching peut aider à débloquer une situation, à avancer plus vite, à faire des choix qui nous correspondent vraiment.

Coaching Individuel sur rendez-vous exclusivement 06 11 61 90 50 ou
claire.doutremepuich@free.fr

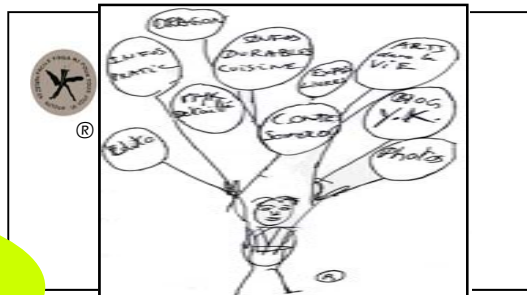
Egalement, les **Ateliers** : la synergie d'un petit groupe. Fun, efficace et énergisant !

Calendrier des Ateliers d'Avril à Juin 2009 :

Sur le Blog : http://chiaraad.typepad.com/coach_communication

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, Librairie, 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



© Chiara D



« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 90

Avril 2009



Bouger

Quelle est la vôtre ?

Les cours de Yoga Ki regroupent des personnes aux motivations initiales diverses :

- ◇ Prévention, garder la forme et prévenir ou maintenir une condition physique propice à la santé
- ◇ Prolonger les bienfaits ressentis lors de séances d'Ostéopathie
- ◇ Intérêt pour travailler la concentration, la lenteur des mouvements, caractéristiques du Yoga et des gymnastiques orientales
- ◇ Pratiquer la Sophrologie, apprendre des techniques de visualisation, de relaxation, pour pouvoir les utiliser à sa manière personnelle dans les situations stressantes de la vie
- ◇ Préparation et Récupération à la pratique de sports nécessitant un effort physique intense

Sommaire :

- Avril !
- Casto et Casta
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- « Déjeuner de Pâques »
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

Et vous ? Quelle est votre motivation profonde ?

D.FAMILIARI

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

<http://yogaki.org>

Avril !

Avril, Printemps encore frileux, Luminosité plus intense, Soleil plus insistant ... nous encouragent à « Bouger ! », comme nous y incite aussi ce rendez-vous mensuel ... Alors sortons à chaque occasion !

Que doit comporter un déjeuner pour être équilibré ?

1 portion de chacun de ces types d'aliments, légume, fruit, féculent, laitage, protéines (viande, poisson ou 2 œufs). Chaque repas est donc un « puzzle » à composer et à adapter : le laitage peut être un fromage, un fromage blanc, un yaourt entier ou maigre ... Craquer pour des spaghettis carbonara est possible (féculent=pâtes+laitage=crème fraîche+protéines=lardons ou jambon) à condition de le faire précéder d'une salade de tomates ou d'un melon ou d'asperges...=légume et suivre de fraises ou poire ou ananas...=fruit. **A vous de jouer !**

Une petite cure de vitamine C, constituée par un grand verre de jus d'agrumes frais le matin, aidera efficacement à combattre la classique « fatigue printanière ».

Pensez également à privilégier les aliments qui prépareront la peau au soleil : tomates, carottes, abricots ...

SOPHROLOGIE : LE DRAGON



Utiliser toutes ses ressources
Surmonter les difficultés

Progresser

Sur rendez-vous au 01 43 38 74 00

Dominique FAMILIARI

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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !

Exposition de l'artiste australienne Marci Lutken-Rudd

"Les peintures de Marci Lutken-Rudd explorent sa fascination pour la nature dans son état brut et rugueux. Elle est en quête perpétuelle de transposer ses émotions directement sur la toile, telle une histoire, et de créer une prose qui raconte sa vérité innée"

Tous les jours du 5 au 10 avril 2009 de 12 h à 19 h (dimanche : 14 h à 19 h), « Espace 6bis », 6bis cité de l'Ameublement, 75011 Paris

vernissage : samedi 4 avril 2009 de 18 h à 21 h

Mardi 7 avril de 19 h à 21 h : dédicace par Marci Lutken-Rudd de l'album de Xavier Rudd : **Dark Shades of Blue**

Mercredi 8 avril de 14 h 30 à 16 h : rencontre-atelier avec le jeune public, à partir de 8 ans

Vendredi 10 avril de 19 h à 21 h : rencontre avec l'artiste, clôture de l'exposition

Contact : Véronique GRANGE-SPAHIS 06 20 63 47 17 vspahis@free.fr

Site de l'artiste : <http://www.marculutken-rudd.com>



Variation sur le thème de l'imaginaire
Photographies de Claudia Nierman
du 7 avril 2009 au 5 mai 2009.

Vernissage le Mardi 7 avril 2009, de 16h à 22h

Galerie « Le Pictorium »

12 rue du Moulin Joly 75011

<http://www.ledesk.com/actus.html>

Exposition de peinture

Philippe Karsenty

"Soupirail"

du 23 Mars au 10 Avril
vernissage le 27 Mars à 19h



centre d'Animation de Reuilly

19, rue A. Julien Hénard - Paris 12

01 40 02 06 60 www.claje.asso

du lundi au jeudi 10h-22h30,

vendredi 12h-22h30, samedi 10h-17h

BOUGER INFOS DURABLES**Cuisine facile ... Déjeuner de Pâques !**

Autour de l'œuf, variations d'une entrée d'œufs durs aux anchois ; accompagnés de mayonnaise si vous le souhaitez. L'épaule d'agneau sera dorée au four, simplement recouverte d'herbes de Provence, d'un filet d'huile d'olive, accompagnée de têtes « d'ail nouveau » simplement glissées dans le même plat. A servir avec pommes sautées et salade de jeunes pousses. En dessert, un gâteau de Pâques « maison » : une génoise (achetée toute faite), coupée en 2, tartinée de confiture de groseilles, puis refermée. Préparez un sucre glace en le mélangeant à du jus de citron, et un peu de crème fraîche liquide ; la consistance doit être suffisamment épaisse pour enrober le gâteau à la spatule ; il ne reste plus qu'à le décorer avec poussins en sucre, petits œufs et autre friture.

**Diététique ... La Fraise**

La fraise marque le retour du printemps. De nombreuses variétés sont disponibles, pour satisfaire tous les gourmands.

Très riche en vitamine C, mais aussi en vitamines B et E, son apport en fibres est intéressant, et elle est pauvre en calories et en sucre.

Elle se consomme rapidement après l'achat, on la lave sous l'eau courante avant de l'équeuter.

En diététique chinoise :

Nature fraîche et yin, sa saveur est douce et acide.

Elle lubrifie les poumons, et fortifie le pancréas

Indiquée pour combattre le manque d'appétit, la constipation, les troubles de la vésicule biliaire, toux et gorge sèche.



© Chiara D.

plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

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

Question ?

06 11 61 90 50

Contes**« Casta et Casto »****Sophrologie**

Casta et Casto sont 2 castors. Pour intégrer la communauté des « Grands », ils doivent franchir un parcours dans la nature.

Tout en cheminant dans la forêt, Casta s'intéresse aux arbres, aux feuilles, aux animaux qui l'entourent.

Casto s'applique à ne pas tâcher ses plus beaux habits, qu'il a revêtus pour l'occasion, et arbore ses lunettes de soleil dernier cri.

Casta a cueilli différents fruits, et au moment du repas, s'installe à l'ombre pour les déguster.

Casto, dédaignant ce modeste repas, sort de sa poche les pièces d'or que ses parents lui ont donné, et s'attable à l'auberge du Cochon Gourmand.

Le soir venu, Casta tressa des lianes et palmiers, pour se construire un toit, adossé à un arbre.

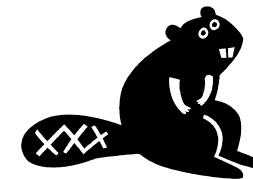
Casto usa de son charme, pour convaincre une jeune aigrette de partager sa couche.

Vint le moment où il faut franchir la rivière, pour poursuivre le chemin.

Casta, riche de son expérience, confectionna un radeau, emporta des fruits, et arriva sur l'autre rive.

Casto qui n'avait jusqu'alors rien appris ni construit, se demanda comment il allait s'y prendre pour poursuivre le chemin....

Conte de Zia Chiara



© Chiara D



Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

Cours de Yoga Ki

Il est temps de commencer pour arriver en forme aux vacances !



Rendez-vous vite sur le site du Yoga Ki <http://yogaki.org>

Au cours du mardi, on se retrouve avec un petit groupe bienveillant, chacun travaille à son rythme et à sa manière, on commence à n'importe quel moment de l'année et on se sent vite intégré.
Dès le 1er cours, on apprend des exercices faciles à refaire à la maison!



Yoga Ki :



Plus d'informations ?

Une question ?

Contactez-nous au info@yogaki.org

06 11 61 90 50

1 séance d'essai gratuite (18€ offerts) sur demande exclusivement sur le formulaire « Contact » du site

<http://yogaki.org>

MAIRIE DE PARIS  Cours de Yoga Ki au

Centre d'animation Louis Lumière

46 rue Louis Lumière 75020 01 43 61 24 51

Centre d'animation
Louis Lumière

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



© Chiara D.

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.

Description du MYK 12

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

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

LE YOGA KI A PARIS, en petit groupe, en 2009



Cours animé par Claire

mardi à 18H30

Cours animé par Dominique Familiari

mardi à 17H

Cours animé par Dominique et Claire

mardi à 19h30

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille - Reuilly

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

M° Gare de l'Est

Bus 26, 30,31,32,38,39,46,47,56,65,350

Yoga Ki

Tarif 2009

FORMULES	FIDELITE	DUO	LIBERTE	INDIVIDUEL
Caractéristique	Régularité	Venez à 2 ou Participez à 2 cours	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

<http://yogaki.org>