

Avril !

L'hiver est fini, il est temps de sortir, pour aller à la rencontre du « nouveau moi » que chacun a envie de devenir au printemps. Renaître en restant soi-même... Être soi, avec un mental plus fort... Se sentir à l'aise dans un corps plus tonique... Résister au stress et apprendre à se relaxer... Le bénéfice que vous gagnerez en pratiquant le Yoga Ki. Les cours collectifs, c'est le mardi : à bientôt !

« Je prête une oreille attentive et bienveillante aux messages de mon corps »

« Je suis prêt à demander de l'aide quand j'en ai besoin »

Louise L. Hay

L'Ail

En Chine, en Egypte, en Inde, en Grèce : l'ail est utilisé depuis la nuit des temps.

Une tresse d'ail accrochée à la porte d'entrée à la réputation de protéger du mal.

Antiseptique, il renferme des vitamines A et B, des sels alcalins, des acides aminés riches en soufre et de l'huile volatile qui renferme l'alliine, aux propriétés antimicrobiennes et antioxydantes.

Conseil :

Utilisez largement l'ail qui agrmente soupes, poêlées de légumes, salades de laitue, d'épinards, de tomates.

Glissez en 1 ou 2 gousses dans vos plats qui mijotent au four ou en cocotte

En diététique chinoise :

Nature chaude et yang, saveur piquante.

Stimule la circulation du sang et l'énergie, élimine les toxines, chasse l'humidité et le froid.

Indiquée en cas d'excès alimentaires, spasmes et gaz intestinaux, hypertension, hypercholestérolémie, asthme, affections rhumatismales.



© Chiara D

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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !

L'Atelier " Peindre en vérité "

Exposition de Peinture

ABSTRACTIONS SINGULIERES

du 3 au 14 mai 2010

du lundi au vendredi de 10 h à 20 h

Vernissage le lundi 3 Mai à 19 h

Centre d' Animation Clavel

rue Clavel 75019 Paris



MARIA LETIZIA PIANTONI
THOMAS JORION
JULIEN LOMBARDO

L'Avant-Scène/ Théâtre de Colombes
Parvis des Droits de l'Homme
88 rue Saint Denis
92796 Colombes

Ouverture du vendredi 16 avril au
vendredi 18 juin 2010
Du lundi au vendredi de 12h à 19h
Samedi de 18h à 47h
Les soirs de spectacles
Vernissage le jeudi 15 avril à 19h
www.fetart.org
www.lavant-scene.com



Les Scarabées Bleus présentent un opéra-bouffe d'Offenbach

LA BELLE HÉLÈNE

Théâtre DE MENILMONTANT

du 22 Avril
au 22 Mai

25 artistes
vous entraînent dans un
tourbillon de musique
et de comédie

Représentations
exceptionnelles
les 13 et 15 Mai à 16 h 30

ou Jeudi
ou Samedi
20H

Réservation : 01.46.36.98.60 - www.menilmontant.info
Théâtre de Menilmontant 15, rue du rebord 75020 Paris
M° Gambetta • Bus 26, 69, 81, 64, 98, 712

Cuisine facile ... Canette Oranges - Pruneaux



Ingrédients pour 4 : 2 oranges non traitées, 400g de pruneaux dénoyautés, 1 canette, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin, 1 petit verre d'armagnac. Dans une cocotte (en fonte de préférence) faire colorer la canette dans l'huile d'olive, en la tournant de tous côtés. Ajouter l'armagnac, puis au bout d'1mn les rondelles d'orange, les pruneaux et un verre d'eau. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 3/4h à 1h, selon la grosseur de la canette. Dressez sur un plat les morceaux de canette, entourés des tranches d'orange et des pruneaux. Proposez la sauce dans une saucière, et accompagnez de tagliatelles. En entrée : 1/2 melon, et pour le dessert un fromage blanc aux fines herbes. Bon appétit !

Asperges Vertes en Parfums du Sud

Ingrédients (pour 2) : 16 asperges vertes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence

Epluchez les asperges, coupez la partie trop dure du pied. Chauffez à feu moyen l'huile d'olive dans une sauteuse, enrobez bien les asperges, salez, poivre, parsemez d'herbes .

Au bout de 5 mns , ajoutez un petit verre d'eau et couvrez.

Poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes.

Servez bien chaud, avec des côtes d'agneau grillées. Précédez en entrée d'une salade de carottes râpées (ou de tomates), continuez par un morceau de fromage + pain (ou yaourt), et par un sorbet aux fruits rouges, pour un repas printanier goûteux et équilibré.



plus d'idées « Menus Faciles »

Question ? 06 11 61 90 50

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

La Résidence « Vision » était un immeuble « intelligent » : la porte d'entrée ne s'ouvre qu' avec l'empreinte digitale de ses occupants,, tout dans les appartements se programme grâce au puissant ordinateur central.

Vendredi à 21 h, c'est la panne : plus de courant, l'immeuble se trouve coupé du monde, dans le noir, ses habitants « enfermés » à l'intérieur.

Chacun s'endormit en se disant que le lendemain tout serait rentré dans l'ordre. Que non !

Robie l'informaticien paniquait : il n'avait pas pu se connecter à son jeu de rôle quotidien et à ses partenaires virtuels, ses seules fréquentations en dehors du travail.

Chez la famille Cheubran, plus de télé pour occuper les enfants, plus de programmation ni de micro ondes pour préparer le petit déjeuner, plus d'aspirateur qui évite tout seul les meubles , la Cata !

Anita, la jeune institutrice, restait cloîtrée dans le noir, n'osant pas sortir.

Quand Georgia, 78 ans, frappa aux portes pour inviter chacun à se joindre à elle, elle expliqua qu'elle avait toujours une cafetière classique et du café, des gâteaux, (qu'elle prépare elle-même, au cas où elle aurait une improbable visite), des fruits frais.

Chacun fit connaissance, la conversation s'anima et des goûts communs se découvrirent.

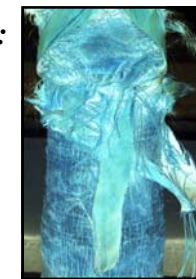
Solidarité et bon voisinage venaient d'éclorre.

Et le retour de la fée électricité se matérialisa par la vision, sur chaque écran, d'un palmier bleu fluo, stable et lumineux, intemporel et actuel...

Conte de Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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



© Chiara D



COURS DE YOGA KI



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(e) .
Dès le 1er cours,
on apprend des exercices faciles à refaire à la maison!
- 06 11 61 90 50 -

Le site <http://yogaki.org>

et le blog <http://leblogduyogaki.typepad.com>

sont régulièrement mis à jour !

On y trouve informations pratiques, conseils, réflexions, description de mouvements, idées de sorties, de lecture, d'expositions ...

Connectez-vous régulièrement !

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



Yoga Ki :



Plus d'informations ?

Une question ?

Contactez-nous au 06 11 61
90 50

info@yogaki.org

<http://yogaki.org>

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

LE YOGA KI A PARIS, en petit groupe, en 2010



© Chiara D.

Cours animé par Dominique Familiari

mardi à 17H

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille - Reuilly



© Chiara D.

Cours animé par Claire

mardi à 18H30

Cours animé par Dominique et Claire

mardi à 19h30

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 2009-2010

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€	60 €/ 1 H
Le cours me revient	14,5 €	13 €	18 €	60 €
+	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>