

# 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](mailto: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)

## Démarrez votre blog, votre site...

Créateurs, Artistes, Professions Libérales, Indépendants, Entrepreneurs ... Savent qu'aujourd'hui pour se faire connaître, être reconnu comme un professionnel, cela passe obligatoirement par une présence sur le web.

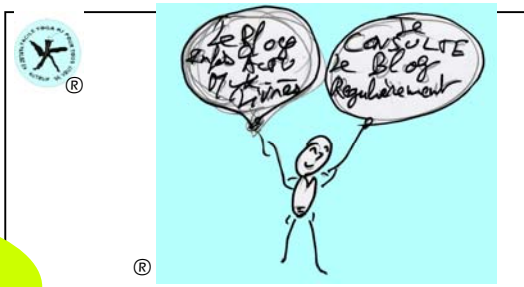
Je vous aide à démarrer votre site/blog.  
Je suis référencée sur l'annuaire NTIC de la Chambre de Commerce de Paris, Quelnet.com

pour recevoir la fiche détaillée  
[chiarad@chiarad.com](mailto:chiarad@chiarad.com)  
en précisant "blog, site"

Budget : facturation à l'heure, 70 € HT l'heure. Premier entretien - bilan, par téléphone : offert, sans engagement

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**

Cours de tennis,  
collectifs, individuels,  
stages,  
par Moniteur  
breveté d'état\*.

Aldo 06 60 59 27 57  
[matchetset@tele2.fr](mailto:matchetset@tele2.fr)

\* présent à Roland Garros



© Chiara D

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 81

Mai 2008

*Bouger*

**PISCINE & SECURITE**

*Edito*

Prudence, prétexte, raison ,la propreté de la piscine est un élément essentiel, l'absolu dans le domaine de la propreté est un fantasme...

Je vais prendre le temps de choisir 2 à 3 piscines « les + propres », pour pallier aux fréquentes & nombreuses fermetures des piscines pour des motifs divers ...

L'eau de la piscine est régulièrement filtrée, le danger est ailleurs.

J'évite de marcher pieds nus sur le carrelage autour de la piscine ou de sa cabine de vestiaires.

L'objectif primordial est évidemment d'éviter les divers microbes, mycoses, verrues... qui peuvent *malencontreusement* habiter les recoins humides & stagnants de sa piscine préférée.

Lors, je vais prendre le temps de me procurer des claquettes de piscines, disponibles chez les grands distributeurs d'équipement sport.

Pour ma part j'utilise également des lunettes de natation, pour éviter l'irritation oculaire ,que je trouve assez désagréable ...

Je me douche normalement( sans y rester des heures), mais en utilisant suffisamment de shampooing-gel douche , en insistant sous les aisselles, sous le pied & entre les doigts de pieds.

L'essuyage est le temps le + important. Je m'essuie efficacement avec ma serviette (sans me blesser quand même) , de cette manière je supprime tout terrain favorable aux attaques microbiennes.

Pour ne garder que le plaisir de nager !

## Sommaire :

- Mai !
- Le Cactus
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- La Cerise
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

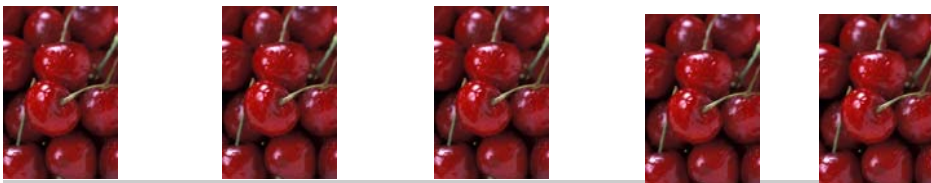


## LA CERISE

Les cerises sauvages étaient déjà consommées dans l'Antiquité, et, en Europe, on a commencé à les cultiver au Moyen Age.

Réputée pour ses qualités désintoxicantes, la cerise est rafraîchissante ; elle nous apporte du bêta-carotène et de la vitamine C, aux propriétés anti-oxydantes. Riches en potassium, les cerises ont des vertus diurétiques, et stimulent le bon fonctionnement intestinal. Sa saison est courte (mai-juillet), elle peut se consommer nature, mais aussi en clafoutis, en tarte, en compote, en sorbet et se marie aux autres fruits rouges pour une salade de fruits d'été.

En diététique chinoise, de nature tiède et yang, saveur sucrée, elle améliore l'élasticité de la peau, tonifie le souffle, fortifie l'estomac et le pancréas. Indiquée en cas d'excès alimentaire, obésité, gaz intestinaux, douleurs rhumatismales sensibles à l'humidité, au froid, au vent.



## Cuisine facile ... Clafoutis aux cerises

Pour 4 : 500 g de cerises noires, 75 g de sucre, 60 g de farine, 50 g de beurre, 3 oeufs, 180 ml de lait.

Mélanger farine, sucre et oeufs.

Ajouter le lait bouillant et le beurre fondu.

Dans le plat à four déposer les cerises dénoyautées, verser la pâte, mettre au four à 200° pour 40-45 mns.

A servir tiède ou froid.

Le clafoutis peut se préparer à l'avance, pour les buffets et repas d'été.

On peut aussi cuisiner de la même façon abricots ou prunes.

plus d'idées « Menus Faciles »

[http://chiarad.typepad.com/coach\\_cuisine](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>

Dans un jardin magnifique, à la fois plein de soleil et de fraîcheur, les jardiniers s'affairaient, pour que les fleurs des rosiers et autres hibiscus se déploient largement.

La plupart d'entre eux passaient, sans presque s'arrêter, auprès d'un cactus, dont les piquants leur semblaient rébarbatifs.

Un jeune jardinier, qui se faisait rabrouer, parce qu'il aimait parfois rêvasser, en regardant les plantes et en leur parlant, se prit d'amitié pour le cactus.

« Je te trouve très beau avec tes jolies courbes, et tes épines qui scintillent sous le soleil te protègent de la malveillance ; et je sais bien qu'il y a en toi beaucoup de poésie, qu'il faut simplement prendre le temps de découvrir ».

Le cactus se sentit rougir de plaisir, au fil des jours, devant la constance de son admirateur.

Il rougit tout d'abord dans son cœur, puis sa sève rougit en remontant à la surface de sa peau.

Et un beau matin, alors qu'arrivait son ami le jardinier, sa rougeur éclata comme une fleur, une rouge fleur de cactus, si rare et si précieuse, féerie créée par la magie que le jardinier a su communiquer à son ami le cactus.



© Chiara D.

## Les Contes Modernes de Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

[http://chiarad.typepad.com/contes\\_de\\_zia\\_chiara/](http://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/)



Le Yoga Ki permet d'être mieux dans son corps et dans sa tête : apprendre à utiliser les ressources que nous avons, développer la concentration, savoir gérer le stress, utiliser sa respiration, prendre un peu de temps pour soi ...

A ce titre le cours est un moment privilégié !

Pour vous aider encore mieux à profiter de cette période lumineuse de l'année, retrouvez-nous sur le blog, chaque lundi, à partir du 19 mai, pour un programme en 8 semaines :

« Plus d'énergie et de forme »,

en intégrant facilement et simplement quelques nouvelles habitudes



#### Description du MYK 11

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

#### Le MYK 11

“2 jambes flexion sur l'abdomen”

Indication Thérapeutique Occidentale : : travail dynamique (tonique) des abdominaux pendant les phases d'expiration, et un travail statique (isotonique) pendant l'inspiration .

Indication Thérapeutique Chinoise : mobilise les énergies des méridiens de l'avant de l'abdomen en les « tonifiant », et ceux du sacrum en les « dispersant ».



### Yoga Ki : Health and Wellness

Plus d'informations ?  
Une question ?

[info@yogaki.org](mailto:info@yogaki.org)

Contactez-nous au



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 prévient 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