

Mai !

Forme : Descendre systématiquement du métro 3 stations plus tôt, c'est contribuer à développer la tonicité et à perdre quelques kilos superflus. C'est aussi faire facilement les 30 mns de marche indispensables chaque jour ! <http://www.mangerbouger.fr>

Forme et Energie :

Je commence mon repas par des radis croquants sous la dent,
Tonique le plat de pâtes « protéiné » au thon, Equilibré le fruit frais comporte tous les éléments de l'équilibre et de la minceur .

Autres recettes cf « Cuisine sans stress » Ed. Publibook.com

En Mai

Je privilégie des activités de plein air, dès que le temps le permet
Je visite les jardins parisiens, expositions florales
Je joue au tennis en plein air plutôt qu'en salle
Je profite des terrasses au lieu de m'enfermer dans des arrières salles
Je me promène sur les berges de la Seine
Je recherche les piscines découvertes
Je marche à chaque fois que c'est possible



LE JEU DU DRAGON

Utiliser toutes ses ressources
Surmonter les difficultés

Progresser

Coaching- Sophrologie 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 !

Caractères chinois et poussière rouge

Un film de François Picard sur sa traversée à vélo de la Chine

Lundi 18 mai à 20h30

Le Studio des Ursulines, 10, rue des Ursulines - Paris 5. Tarif : 6 €



Madagascar 10 ans après !
Photographies de Sylvie Dupic
du 7 mai 2009 au 7 juin 2009.
Vernissage le Mardi 12 mai 2009, de 16h à 22h30
Galerie « Le Pictorium »
12 rue du Moulin Joly 75011
<http://www.ledesk.com/actus.html>

Galerie de l'Angle

PATY STAFFE



du 27 avril au 9 mai 2009

45 rue des Tournelles 75003 Paris - Métro Chemin-Vert

tous les jours de 14 h 30 à 19 heures
et sur rendez-vous

www.galeriedelangle.free.fr

présence de l'artiste
Mer, 2, 3, 8 et 9 mai

Téléphone : 09 52 39 90 20

BOUGER INFOS DURABLES**Cuisine facile ... Oignons farcis a la niçoise**

Blanchir 6 gros oignons, épluchés et coupés en 2, dans l'eau bouillante salée 10 mns. Egoutter et évider le centre.

Mélanger 100g de reste de veau ou de poulet hâché, avec de l'huile d'olive, 6 feuilles de basilic, 2 gousses d'ail, persil, reste d'oignons hâchés, 50g de parmesan râpé, 40g de pain trempé dans du lait et pressé, 1 œuf, sel et poivre. Farcir les 1/2 oignons, saupoudrer de chapelure, et enfournez à 180° pour 30 mns.

Se déguste chaud ou froid.

Original et savoureux, ce plat se prépare à l'avance.

Accompagnez d'une salade verte, puis d'une boule de sorbet avec des framboises.

Diététique ... L'Oignon

Cultivé depuis plus de 5000 ans, il allie qualités gustatives et thérapeutiques.

Blancs, jaunes ou rouges, ses différentes variétés nous permettent de les avoir à notre table toute l'année. Riche en vitamine C, minéraux et oligo-éléments, il a des propriétés immunitaires et anti-oxydantes. Sa diphénylamine empêche l'élévation du taux de sucre dans le sang.

Conseil :

Soupe à l'oignon, oignons farcis au four, cru coupé en lamelles pour accompagner salades de tomates, de lentilles, salades vertes, poêlé avec des pommes de terre, avec les plats de viande braisées ; l'oignon rouge est indispensable à la réussite de l'osso bucco.

En diététique chinoise :

Nature tiède et yang, saveur piquante. Antiseptique, dissout les stagnations de sang et les glaires, tonifie l'énergie générale.

Indiqué en cas de sinusite, infections et allergies respiratoires, indigestion, constipation, dysenterie, diabète, obésité..



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>

Contes « Le Jardinier et le Sage » Sophrologie

Le jardinier était fier de ses plantes : rosiers, muguet, crocus, lilas, marguerites et autres variétés poussaient et fleurissaient à tour de rôle.

Il leur donnait les soins nécessaires avant et après la floraison, respectant pour chacune périodes de sommeil, de taille, d'apport d'engrais approprié.

Quant à lui, il ne prenait jamais le temps de se reposer, tellement il se sentait responsable de ses fleurs.

Un jour, en descendant de sa camionnette, il tomba et se cassa la jambe.

Souffrant, et furieux contre lui de sa maladresse, il voyait aussi ses fleurs périr.

Quand un sage lui rendit visite, pour choisir des fleurs pour son jardin, en voyant le malheureux jardinier, il décida de l'aider à surmonter ses difficultés.

Avec lui, le jardinier apprit à se ménager des temps de repos, comme il le faisait faire à ses plantes, pour respecter sa propre nature.

Il accepta aussi de déléguer une partie des soins aux fleurs, à un jeune apprenti, qui appréciait d'apprendre son savoir-faire.

Bientôt, celui-ci put prendre en charge nombre de tâches, et le jardinier, remis de sa blessure, profita de cette aide efficace pour s'intéresser à davantage d'espèces, créer de nouvelles variétés de roses, et devenir un pépiniériste renommé.

Alors qu'il contemplait son domaine coloré, il se prit à penser que cette chute, qui lui avait semblé si catastrophique, s'était, en fait, révélée être une nouvelle chance.

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

Il est temps de commencer pour arriver en forme aux vacances !
Les cours de ce trimestre permettent d'apprendre des mouvements pour un corps tonique et ressourcé en énergie !

Rendez-vous vite sur le site du Yoga Ki

<http://yogaki.org>



Sur le Blog, le Programme

« Plus d'Énergie et de Forme »

en 8 semaines, adoptez facilement de nouvelles habitudes

<http://leblogduyogaki.typepad.com>



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 16

“Anti Culotte de cheval”

Indication Thérapeutique Occidentale : : Assouplissement articulaire de la Hanche ; travail musculaire du moyen fessier ; équilibre latéral de la station debout et de la marche.

Indication Thérapeutique Chinoise : Harmonisation énergétique du méridien Vésicule Biliaire.

Description du MYK 16

- ⇒ 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 Dominique Familiari

mardi à 17H

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille - Reuilly

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

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 prévient de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé

<http://yogaki.org>