

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  
[dominiqufamiliari@hotmail.com](mailto:dominiqufamiliari@hotmail.com)

**LE YOGA KI :**  
*Parlez-en autour de vous*

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

[http://  
yogakinesitherapie.  
site.voila.fr](http://yogakinesitherapie.site.voila.fr)

Exprimez vos réactions sur le  
blog :

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir « Bouger » chaque mois par mail, **envoyez-nous un mail avec BOUGER en objet. Diffusion 450 ex.**



Le YOGA KI sur le blog,  
c'est aussi

de nouveaux articles :

- ⇒ Universalité du Yoga Ki
  - ⇒ Pack 5 cours été 2007
  - ⇒ Yoga Ki et Hatha Yoga
- Consultez le régulièrement !

**OU TROUVER BOUGER ?** A la Serrurerie, Danimmobilier, Coiffure Olivier, Fadora, Libralire, Optic 2000 Parmentier, Pharmacie Clément, Pharmacie des Couronnes ...

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

## AGENDA



© Chiara D.

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

Les photos exposées au cabinet, vous sont proposées à un **tarif préférentiel.**

Elles sont **signées, numérotées (5 tirages maximum), accompagnées de leur certificat d'authenticité.**



© Chiara D.

**Optic 2000**

88 av. Parmentier  
Réserve aux lecteurs de  
« BOUGER »

**-20%**  
**Montures optiques\***

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 71

Juin 2007

## EDITO : HYGIENE DE VIE

*On me demande souvent des conseils concernant l'hygiène de vie : aujourd'hui, j'ai envie de répondre : bouger, équilibrer, harmoniser.*

### Bouger

Bouger en marchant chaque jour 30 minutes.

Bouger en voyageant pour découvrir d'autres lieux, d'autres gens, d'autres cultures.

Bouger en favorisant l'inattendu pour un week-end ou une soirée.

Bouger en inventant de nouvelles façons de bouger dans son corps et dans sa tête.

### Equilibrer

Pour conserver mon « poids de forme », énergie et vitalité, j'équilibre mon alimentation.

Une alimentation plaisir : plaisir de déguster, de varier ses menus, en équilibrant oligo éléments, omega 3, protéines, glucides, lipides, fruits et légumes de saison, sans passer trop de temps en cuisine au quotidien.

### Harmoniser

Je réserve chaque jour un espace temps pour moi : hydrater de l'intérieur (boire de l'eau) et de l'extérieur (crème hydratante visage et corps), bain apaisant aux huiles relaxantes, douche tonifiante le matin.

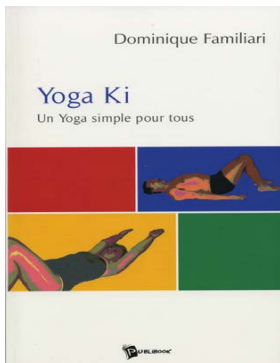
Choisir un livre intéressant ou divertissant, mettre une ambiance musicale qui détend...

*Qu'en pensez-vous ?*

**D.FAMILIARI**

### Sommaire :

- Art
- Salades
- Cuisine facile
- La Cigogne
- Expositions
- Agenda
- Cours de Yoga Ki



Le livre « Yoga Ki , un Yoga facile pour tous » est à votre disposition pour continuer à pratiquer les mouvements que vous préférez, entre 2 séances individuelles, 2 cours en groupe, ou pendant vos vacances.

Tous les mouvements y sont décrits précisément et illustrés par des photos.

Disponible au Cabinet, sur [amazon.fr](http://amazon.fr) ou sur [fnac.fr](http://fnac.fr)

## CUISINE FACILE DE CLAIRE: GRATIN DE FRUITS

Pour 4 convives, en 20' :

Dans un plat à four, disposez des cerises dénoyautées, coupées en 2, morceaux de pêches ou nectarines, fraises et

framboises.

Montez en neige 4 blancs d'œufs avec 4 cuillères à café de sucre vanillé.

Répartissez sur les fruits.

Mettre au four, préchauffé à 180°, pour 10 minutes.

Saupoudrez d'amandes effilées

et remettez au four 5 minutes

Léger et vite prêt, ce dessert d'été apportera une touche festive à vos diners.

En entrée : melon, en plat, proposez des brochettes de gambas avec du riz pilaf

plus d'idées « Menus Faciles »

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

Question ?

06 11 61 90 50

[claire.doutremepuich@free.fr](mailto:claire.doutremepuich@free.fr)

## DIETETIQUE SALADES DIETETIQUE CHINOISE

Savez-vous qu'il existe plus de 1 500 variétés de salades dans l'Union Européenne ?

C'est leur pleine saison : profitez-en pour varier et découvrir raddicchio, roquette, pourprier, mesclun, treviso, pourprier ...

Les salades sont parfaites diététiquement : la laitue, par exemple, est riche en eau (92%) et très pauvre en lipides (moins de 0,5 g).



© Chiara D.

Toutes les salades se prêtent au mélange avec fruits et légumes (melon, tomate, figue, pomme, haricots, champignons, oignons ...)

En diététique chinoise, la mâche, à la nature fraîche et yin, saveur amère et douce, nourrit le cœur et les poumons, lubrifie les intestins.

La mâche a une action sédative et tranquillisante.

Indiquée en cas de nervosité, troubles du sommeil, toux, constipation, spasmes intestinaux.

Tempéraments yang et hyper yang.

TOUT SAVOIR SUR LES SALADES sur <http://www.salade.com>

## SOPHROLOGIE : LA CIGOGNE

*Aujourd'hui, j'ai appris l'histoire d'une cigogne.*

*L'histoire commence à quelques semaines du grand départ.*

*Bien qu'elle se plût énormément dans ce pays, rien n'aurait pu l'empêcher de partir.*

*La mission de sa vie, elle avait investi toutes ses économies dans ce départ, et tout était vraiment en ordre.*

*Dans 10 - 15 jours, elle devra partir avec ses compagnes.*

*Les choses étaient réglées comme du papier à musique.*

*Avec qui elle partira, où et à quelle heure de la journée.*

*Tout était inscrit dans sa tête.*

*Un matin, notre cigogne avait justement la tête lourde...*

*Elle se rappela s'être effectivement heurtée la tête à une branche en s'amusant à faire un atterrissage dans un arbre.*

*Cela arrivait souvent, mais, cette fois, elle avait des difficultés à s'en remettre, sans s'expliquer la raison.*

*Tant et si bien que le jour du départ, notre cigogne fut obligée de rester !*

*Se plaignant à longueur de journées du drame qui la frappait, elle prit conscience que nombre d'autres cigognes habitaient sur place depuis des années,*



© Chiara D.

*et ne planifiaient plus de partir, sans que cela perturbe leurs vies.*

*Alors, la cigogne fut libérée d'un poids, et, in petto, dans une petite partie, un dé clic eut lieu.*

*Elle décida de donner du sens à ce qui lui arrivait, et qui était important pour elle, mais aussi pour la communauté des cigognes, qu'elle reste là.*

Zio Micanto

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

## C'est leur saison en juin !



© Chiara D.

### FRUITS

Abricot	Framboise
Cerise	Melon
Fraise	Pêche

### LEGUMES

Asperges  
Courgette  
Haricot vert  
Laitue  
Rhubarbe  
Romaine  
Tomate

### VIANDES

Canard  
Lapin  
Poulet

### CRUSTACES

Crabe  
Langoustine  
Tourteau

Essayez cette **sauce, légère et originale**, pour varier l'assaisonnement de vos **salades d'été** :

25 g de tomates séchées, émincées, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de coulis de tomate nature, 1/2 cuillère à café de moutarde, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre.

**Atelier du jeudi 14 juin : J'organise une réception d'été**

Participation : 50 €

Plus d'infos <http://gerercuisine.site.voila.fr>

## ARTS

LE TRÈFLE MEUDONNAIS  
VOUS INVITE À L'EXPOSITION

CARTES MASQUÉES

SAMEDI 16 JUIN 2007

Vernissage de 17h45 à 21h00

Pour les amateurs, tournoi de bridge à 14h30

Droits d'engagement : 6 € par joueur  
2 Cartes seront offertes aux vainqueurs par l'artiste

Le Trèfle Meudonnais (club de bridge, cours et tournois)  
37 avenue Galliéni - 92190 Meudon - 01 45 34 98 12

Gérard Dalongville



« Myriam Langlois »

Exposition 5 au 30 juin 2007 lundi -vendredi 9h - 19h

Profondeur, Désir, Passion, Ressenti à travers les couleurs

Vernissage mardi 5 juin 2007 à partir de 19h

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

myriamlanglois@hotmail.fr — danimmobilier@orange.fr

Espace Expo Danimmobilier 26 rue de St Quentin 75010 M° Gare du Nord 01 43 34 61 00



PARC FLORAL DE PARIS  
DU 09 JUIN AU 29 JUILLET 2007

PARIS JAZZ FESTIVAL

Big Band Mania samedi 9 juin 2007  
Tony & Mizikopéyi Big Band, François  
Laudet Big Band

dimanche 10 juin 2007 Christophe Dal  
Sasso Big Band, ONJ Electrique

Esprit Django Samedi 16 juin 2007  
Hurlak, Thomas Dutronc

Dimanche 17 juin 2007 Boulou et Elios  
Ferré Trio, Christian Escoudé Trio

TOUT LE PROGRAMME sur  
<http://www.parisjazzfestival2007.com>

Les Jeudis d'Edmond-Rostand :  
vous proposent :

CAP JAZZ

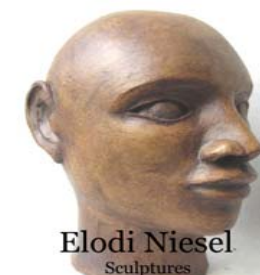
Samedi 16 juin 20h30

L'Ogresse 4 rue des  
Prairies 75020 Paris

« Walkin »



Joe  
Makhholm  
raconte,  
illustre et  
joue ce  
jazz



Elodi Niesel  
Sculptures

Vernissage jeudi 7 juin 19-21h  
en présence de l'artiste  
Exposition visible jusqu'au 3 juillet 2007

MEDIATHEQUE E. ROSTAND  
11 rue Nicolas Chuquet 75017

L'artiste sera présente mardi,  
jeudi et vendredi de 15h à 19h

01 40 30 59 22

Music All School

01 43 67 08 11

DECouvrez LE  
NOUVEAU SITE  
DU YOGA KI

<http://yogaki.org>



© Chiara D.



### EN FORME AVANT LES VACANCES

*2 MYK CONSEILS : à faire chaque jour, en séance de 10 minutes*

**MYK 16 :** « l'anti culotte de cheval »

**MYK 17 « 4 pattes » :** Travail des muscles abdominaux, en particulier muscle transverse

Retrouvez le descriptif détaillé de ces 2 MYK sur

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

### PROMOTION JUIN 2007 RENOUVELLEMENTS

Renouvelez **AVANT LE 30 JUIN 2007** votre inscription au cours collectif du mardi et bénéficiez d'un tarif ULTRA PRIVILEGIE :

FORMULE FIDELITE : 130 € (au lieu de 145 €)

FORMULE DUO : 240 € (au lieu de 260 € si l'un des 2 est déjà inscrit)

(le règlement sera encaissé fin septembre)

Vous désirez plus d'informations ? Contactez-nous au 06 11 61 90 50

Vous recevez « Bouger.com » avec des informations et vos rubriques préférées :

Edito

Cuisine et diététique

Conte sophrologique

Pratique du Yoga Ki

Actualité culturelle et artistique

Retrouvez le dorénavant sur le site <http://yogaki.org> en format .pdf permettant l'impression

**DONNEZ VOTRE  
OPINION SUR  
« BOUGER » !**

à

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

et

**GAGNEZ UN COURS  
COLLECTIF DE YOGA KI**

Retrouvez les démonstrations VIDEO SUR LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

### COURS DE YOGA KI A PARIS, en petit groupe



Cours animé par Dominique Familiari

**mardi à 17H**

Studio Bleu 40 rue de Citeaux

75012 Paris M° Faidherbe - Bastille

Cours animé par Claire

**mardi à 18H30**

L'Article 41 rue Volta 75003 Paris

M° Arts et Métiers – République

### Cours de Yoga Ki : Tarif 2007 - 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