

# 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)

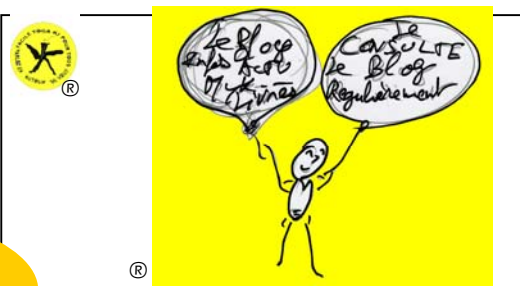
**LE YOGA KI :**  
Parlez-en autour de vous

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

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

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

## Les Ateliers de Chiara D

### PHOTO D'ETE

Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui ne veulent plus rentrer de vacances déçu(e)s de leur photos.

### MON IMAGE SUR INTERNET

Se faire connaître, activité et expertise.

Apprendre à utiliser les mails, réseaux virtuels, les liens, les moteurs de recherche, sites et blogs...

### MON IMAGE AU TELEPHONE

Le téléphone peut être votre meilleur ami... ou votre pire ennemi !

Comment utiliser le téléphone pour développer mon image.

### PLUS DE TEMPS

Avez-vous remarqué que certaines personnes mènent de front, facilement, plusieurs activités, tout en trouvant du temps pour leurs loisirs et leurs proches ?

Informations et Inscription, [chiarad@chiarad.com](mailto:chiarad@chiarad.com) 06 11 61 90 50  
<http://chiarad.com/ateliers.aspx>

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 82

Juin 2008

*Bouger*

**PISCINE - CONSEILS**

*Edito*

## Aller à la piscine, pour y faire quoi ?

Si j'y retourne pour la 1ère fois, je n'hésite pas à faire varier le rythme, en fonction de ma forme d'aujourd'hui.

Peut-être que je souhaite m'arrêter à chaque longueur, et c'est très bien. Le souffle et la forme reviendront plus vite que je ne l'imagine.

J'alterne régulièrement brasse, crawl, nage indienne sur le côté, dos...

Les premiers aller-retour sont faits pour réveiller l'organisme en progression, et lui donner envie de faire cet effort.

Lorsque je m'arrêterai, pour faire une pause, je dois me sentir bien dans l'eau.

Je commence par effectuer 4 aller-retour (50m) à vitesse progressive, plutôt « pépère », et je profite de la partie où j'ai pied, pour pratiquer quelques étirements de Yoga Ki.

Ensuite, 2 aller-retours (50m x 2), un peu plus rapides.

Je m'arrête alors, dans les mêmes conditions, pour effectuer quelques mouvements plus toniques.

2 aller-retours, encore, (50m x 2), un peu plus rapides.

Arrêt : mouvement plutôt relaxants.

Les 2 derniers aller-retours se pratiquent plus lentement et en souplesse.

Alors, à l'eau !

Vous trouverez des idées de mouvements et mes conseils perso sur le blog.

### Sommaire :

- Juin !
- Le Petit Cheval
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Poisson et fruits de mer
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

*D. FAMILIARI*

<http://yogaki.org>

## Juin !

Interview de Chiara D.

### Femme Photographe

Comment vous définissez-vous, en tant que Femme Photographe ?

« Donneuse à voir de Personnes

et Situations sous un autre angle » ...

«Metteuse en scène de la Nature» ... « Fée de la Lumière»...**Pourquoi choisir de s'exprimer**

**via la photographie ?** Pour la magie et

l'excitation de l'instant où j'appuie sur le dé-

clencheur ... Parce que c'est LE langage uni-

versel ... Parce que c'est ma façon de partager

mon regard avec les autres ... de leur donner,

parfois, un peu de bonheur et d'énergie avec

une de mes photos qui va leur parler, peut-

être même les accompa-

agner quelque temps...

C.D.

Retrouvez la suite de

l'interview sur le blog

des « Femmes Photographes », créé

par Chiara D

<http://chiarad.typepad.com>



© Chiara D.

On a souvent tendance à sous-estimer l'importance du mois de juin, par rapport au reste de l'année, dans le cadre de notre activité.

Pourtant, il est déterminant, pour concrétiser le travail des premiers mois de l'année, et pour préparer une rentrée dynamique et fructueuse.



**Vrai :** beaucoup de gens sont en vacances, en week-end prolongés ...

**Vrai aussi :** d'autres sont là, et plus accessibles qu'aux périodes de « coup de feu » : il faut en profiter

C'est aussi le moment de revoir ses fichiers : coordonnées à jour, tenir au courant son « réseau » de ses projets, demander à l'un ou à l'autre en quoi on peut les aider ... ou les solliciter pour demander ... ce dont nous avons besoin.

**C'est en juin que se prépare septembre :** comment aimerais-je que se déroule septembre ? Que faut-il faire pour que cela se passe réellement ainsi ? Il me reste 3 mois pour établir mon plan d'action, faire le plein d'énergie, apprendre à me faire aider pour avancer sur mon propre chemin.

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

## INFOS

## ARTS DANS LA VIE !

### SOIREE CAP JAZZ

Mardi 10 juin 2008 à 20h30

« Les compositions d'Horace Silver »

Animé par Joe Makhholm, pianiste, tromboniste et compositeur, américain vivant à Paris.



Il sera accompagné au saxophone par Philippe Nadeau

Infos /réservations [maseva@club-internet.fr](mailto:maseva@club-internet.fr)

Confluences

190 Bd de Charonne 75020 Paris



le PPP / Parcours Parisien de la Photographie  
2<sup>e</sup> édition  
du 10 au 30 juin 2008

<http://ppp.chezhiggins.com>

Exposition de Myriam Langlois

Du 26 mars au 28 juin 2008

Princesse Lala 25 rue Faidherbe

75011 Paris M° Faidherbe Chaligny



Pot de décrochage infos sur

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

## PARC FLORAL DE PARIS

## PARIS JAZZ FESTIVAL

<http://www.parisjazzfestival2008.com>

Pour la programmation

Du 7 juin au 27 juillet



© Chiara D - Archive 2007

**BOUGER                      INFOS                      DURABLES****POISSONS ET FRUITS DE MER**

Poissons et fruits de mer sont des cadeaux inestimables que nous donne la mer.

Moins caloriques et moins gras que la viande, les poissons sont très digestes, et apportent vitamines A, B6, B12, phosphore, un peu de fer. Les poissons des mers froides contiennent beaucoup d'acides gras oméga 3, ainsi que les encornets, crevettes, homards, et coquillages.

Tous les poissons sont à mettre à nos menus, qu'ils soient frais, surgelés, ou en conserve

Profitez de l'été, et d'un séjour en bord de mer, pour réapprendre à manger du poisson, ou des fruits de mer, ou des crustacés 3 fois par semaine.

Poêlé, vapeur, au four, au court-bouillon, le poisson est toujours très rapide à préparer.



© Chiara D.

**En diététique chinoise :**

Poissons et fruits de mer nous procurent de l'énergie de type neutre ou yang.

Riches en sel minéraux : sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer et iode. Les poissons gras sont recommandés en cas de fatigue, amaigrissement.

Les poissons maigres sont indiqués aux tempéraments introvertis et bilieux.

Les crevettes en cas de fatigue physique, dépression.

Huitres et coquillages aux insomniaques, stressés, angoissés.

**Cuisine facile ... « Gambas des Iles »**

**pour 4** : 6 gambas par personne, 1 poivron rouge, 3 tomates, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, paprika, piment en poudre, sel, poivre du moulin, 4 gousses d'ail, 2 échalotes. Décortiquez les gambas, en laissant les queues. Dans une poêle, à feu moyen, faire colorer l'ail, les échalotes, le poivron, les tomates émincés dans l'huile d'olive ; ajouter les gambas, parsemez de poudre de paprika et de piment, selon votre goût, salez et poivrez. Poursuivre la cuisson 6 à 8 mns selon la grosseur des gambas. Servez sur assiettes, et accompagnez d'un riz thaï. En entrée, tomates cerises (coupées en 2 et fourrées de chèvre frais aux herbes) ; terminez le repas par 2 boules de sorbet framboise, accompagnées de framboises fraîches, et pour les gourmands de chantilly !

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>

**Contes****« CONTE DU PETIT CHEVAL »****Sophrologie**

Il était une fois un petit cheval, que son maître aimait beaucoup.

Il avait tracé pour lui une route, qui tournait autour d'un rond-point, et avait appris au petit cheval à faire le trajet seul.

Pour mieux le protéger, il lui mettait des œillères, et ainsi chaque jour le petit cheval se promenait sur cette route agréable et sûre.

Un jour, il arriva qu'un barrage avait été élevé sur cette route : le petit cheval poussa, rua, se fit mal à la tête à force de vouloir pousser l'obstacle, mais rien n'y fit.

Arriva alors un hérisson, qui lui dit : « calmes toi, tu vas te faire mal, à ruer ainsi sur cet obstacle comme s'il n'existait pas ; respire un peu et examinons ensemble la situation ; comment trouver une solution, alors que ces œillères t'empêchent d'avoir une large vision de ce qui t'entoures ? »

Le petit cheval l'écouta et baissa délicatement sa tête, pour que le hérisson puisse dénouer les liens des œillères.

Rassuré par l'ami qui l'avait ainsi aidé, le petit cheval regarda tranquillement autour de lui, et vit que dans les bois, il y avait un passage. Il s'y engagea, et au fur et à mesure, tout devenait plus facile, une nouvelle route se dégagait, le soleil arrivait et il déboucha dans une jolie clairière où d'autres petits chevaux s'amusaient et l'accueillirent chaleureusement.

« L'obstacle qui d'abord nous fait peur, peut aussi nous ouvrir la porte de chemins que nous ne savons pas voir ».

**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/)



© Chiara D.



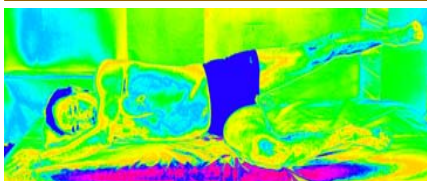
Avez-vous commencé le programme en 8 semaines  
« Plus d'énergie et de forme », avec le Yoga Ki ?  
Rendez-vous vite sur <http://leblogduyogaki.typepad.com>

## PROMOTION JUIN 2008 RENOUVELLEMENTS

Renouvelez AVANT LE 30 JUIN 2008 votre inscription au cours collectif du mardi pour la rentrée 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 (règlement s encaissé fin septembre) - 06 11 61 90 50

Rentrée 2008 : L'Article s'agrandit et s'installe dans de nouveaux locaux rénovés . Le Yoga Ki y aura une salle lumineuse, avec une superbe verrière, et aussi un système de chauffage indépendant que nous apprécierons l'hiver ! C'est là qu'auront lieu les cours du mardi de 18h30 et de 19h30, au 6 rue de Paradis, 75010 Paris.  
M° Gare de l'Est - Bus 30,31,32,38,39,46,47,56,65,350.



### Description du MYK 16

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

### Le MYK 16 "L'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.

## Yoga Ki : Health & Wellness

En JUILLET - AOUT JOUEZ et GAGNEZ un trimestre de cours pour les nouveaux, en répondant à une question simple

Un trimestre de cours pour celles et ceux qui ont participé aux cours 2007-2008, avec un jeu interactif

06 11 61 90 50

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



<http://yogaki.org>



Cours de Yoga Ki au **MAIRIE DE PARIS**  
**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>

## LE YOGA KI A PARIS, en petit groupe, rentrée 2008-2009



Cours animé par Claire

mardi à 18H30

Cours animé par Dominique et Claire

mardi à 19h30

Cours animé par Dominique Familiari

mardi à 17H

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

M° Gare de l'Est

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

## 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 préviens de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé