

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

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>

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 :

- ⇒ Des Infos d'actualité
 - ⇒ Des MYK détaillés
 - ⇒ Des livres à découvrir pour votre forme
- 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

Alaserrurerie
49 rue j.p. Timbaud
75011 Paris
01 40 21 83 46

Avant de partir en vacances, une adresse précieuse pour les lecteurs de « Bouger »

Le Cabinet de
Kinesithérapie
Holistique vous souhaite de
bonnes vacances !.

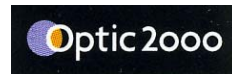
Les photos exposées au cabinet, vous sont proposées à un **tarif préférentiel.**

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



© Chiara D. - Tropea

Nos yeux sont sensibles à la lumière et à sa réverbération. Des lunettes adaptées à votre vue, choisies chez un opticien, sont indispensables pour préserver leur santé à long terme.



88 av. Parmentier

Réserve aux lecteurs de « BOUGER »

-20%
Verres optiques*
Lunettes de soleil*

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 72

Juillet/Août 2007

BOUGER EDITO : FAIRE UNE PAUSE-POSITIVER

Cette période d'été permet souvent de partir ailleurs..., au moins dans sa tête...

Culturellement, tout y concourt : infos, ambiance,...

C'est le moment de lâcher prise, prendre du recul, de considérer « ce que j'ai réalisé de positif » !

Ca m'aidera à passer de bonnes vacances et à me rapprocher de ce que je souhaite dans la vie !

Il sera toujours temps après d'envisager ce que je souhaite améliorer... « à la rentrée ».

Je souhaite à tous de Bonnes Vacances !



D. FAMILIARI

Sommaire :

- Bon Plan Eté
- C'est l'été !
- Cuisine facile
- La Sirène
- Sports d'eau
- Agenda
- Yoga Ki

BOUGER INFOS DURABLES**A Emporter en vacances**

Crème protection solaire et après soleil

Circulatonic : jambes légères et fraîches

Mon programma perso de Yoga Ki 10 mns 3 fois/semaine

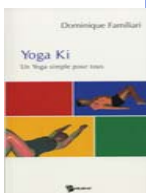
Vaporisateur d'eau

Appareil photo, camera

Chapeau, casquette, lunettes de soleil

Vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise

Livres, mots croisés, sudoku, cartes, jeux

**SOUPE CUISINE FACILE FROIDE DE MELON***Pour 4 convives, en 10' :*

Découper en dés la chair d'un gros melon.

Mixer avec un jus de citron.

Mettre au réfrigérateur pour 2 h.

Servir dans des coupelles.

Continuer le repas

avec du poisson froid et des rondelles d'aubergines marinées.

Un sorbet terminera agréablement ce dîner estival.

[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**MANGER ET BOIRE L'ETE !**

Equilibre et légèreté, tout nous y invite l'été !

Pastèques, melons, pêches, nectarines, abricots, courgettes, aubergines, tomates, poivrons, haricots = régal vite fait en salade ou en gratin

Intégrer 5 fruits et légumes / jour : jus de fruits frais à siroter, salades de fruits, poêlées de légumes ...

Préférer les sorbets aux glaces : plus rafraichissants et moins gras

Profiter du poisson frais

1 féculent par repas pour l'équilibre énergétique et pour le plaisir (pâtes, pain, riz, semoule...) à mélanger avec des légumes



© Chiara D.

OUPS !!! CHALEUR

Aérer matin et soir

Porter vêtements amples et chapeau

Chercher l'ombre

Prendre des douches fraîches

Boire 1,5L en temps normal, 3L quand la chaleur dépasse 30°

Ne pas attendre d'avoir soif, l'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme

www.mangerbouger.fr**INFOS SOPHROLOGIE : LA SIRENE**

Les sirènes ont, depuis longtemps, mauvaise réputation : un certain Ulysse qui perdit, jadis, six de ses compagnons, pour avoir cédé à leurs chants enchanteurs n'y est pas pour rien.

C'était là où les humains tombaient « de Charybde en Scilla », dans un détroit magnifique, qui donnait envie d'aborder sur ses magnifiques rivages.

Mais les hommes qui se laissaient prendre aux apparences tranquilles de ses rives, se trouvaient projetés sur le terrible Charybde.

Ceux qui y échappaient se retrouvaient sur les

flots tumultueux, et attirés par le chant des sirènes, allaient se faire dévorer par le monstre de Scilla.

Ulysse, pour sa part, se boucha les oreilles, résista à la tentation d'écouter les voix ensorcelantes, pour suivre son propre chemin, celui qu'il avait décidé, pour atteindre son propre objectif.

Comme dans toute vie, il dût affronter des difficultés, utiliser son intelligence, adapter son cap aux réalités, suivre son chemin personnel, qui ne ressemble pas à une ligne droite.

Si vous passez par le détroit, cet été, laissez

votre esprit vagabonder, revoyez votre vie, vos difficultés, vos objectifs, ... à la lumière de l'expérience d'Ulysse, un peu notre mentor à tous...



© Chiara D. - Scilla

Et si, d'aventure, vous croisez une sirène, n'hésitez pas à lui faire un clin d'œil, pour réaffirmer que, tel Ulysse, vous suivez votre propre chemin, en acceptant les difficultés, pour mieux les contourner et y apporter des solutions.

Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

C'est l'été !



© Chiara D. Nice

Soleil

Indispensable à la vie, à notre bien être, il nous donne un teint hâlé.

Attention de l'appivoiser en douceur et d'éviter les coups de soleil

SITES DE L'ETE

Eau : <http://www.nestle-waters.fr>

Eau : <http://www.centre-evian.com>

Soleil :

<http://www.solarviews.com/french/sun.htm>

Ciel d'été : <http://www.imcce.fr>

Soleil : <http://www.soleildujour.com>

Mer : <http://expositions.bnf.fr/lamer>

Mer : <http://www.mer.equipement.gouv.fr>

Mer : <http://www.museedelamer.qc.ca> musée de la mer au Québec

Fondation Nicolas Hulot :

<http://www.sos-planete-eau.org>

Mer : <http://www.museedelamer.com>

avant de prendre la mer :

<http://www.meteofrance.com/FR/mer/index.jsp>

société de sauvetage en mer :

<http://www.snsnsm.eu.org>

Natation : <http://www.ffnatation.fr>

Surf : <http://fedesurf.com>

Voile : <http://www.ffvoile.net/ffv2006/>

Depuis l'Antiquité on recherche les bienfaits que nous apporte la mer.

Y séjourner favorise détente et santé.

Pensez à préparer des

« carpaccios » de fruits :

découpez en tranches très fines et saupoudrez de sucre vanillé.

Se fait avec tous les fruits d'été.

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 hâchée, 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.

INFOS

PARC FLORAL DE PARIS
DU 09 JUIN AU 29 JUILLET 2007



TOUT LE PROGRAMME
SUR

<http://www.parisjazzfestival2007.com>

ARTS DANS LA VIE !

Pianissimo Samedi 7 Juillet 2007 Jef Neve Trio

Pierre de Bethmann septet

Dimanche 8 Juillet 2007 Giovanni Mirabassi sol Geri Allen Quartet

All that jazz Samedi 14 Juillet 2007 Ricky Ford Sextet Dave Holland Quintet

Dimanche 15 Juillet 2007 Kurt Rosenwinke

Conrad Herwig presents The Latin Side of Miles and 'Trane'

Jazz Vocal Samedi 21 Juillet 2007 Denis Colin trio presents Gwen Matthews Anne Ducros Quintet

Dimanche 22 Juillet 2007 Robin McKell Joe Sample Trio & Randy Crawford

Etoiles du Jazz Samedi 28 Juillet 2007 Daniel Humair « Baby Boom » Wynton Marsalis Quintet

Dimanche 29 Juillet 2007 Chucho Valdes Quinte

E.S.T. - Esbjörn Svensson Trio

PORTES OUVERTES À L'APSAP SAINT LOUIS

Courte présentation du Yoga Ki...

JEUDI 28 JUIN 2007



...Une série de mouvements MYK...

Les réactions « à chaud » sur le Yoga Ki

« les mouvements sont simples et à ma portée »
« j'ai ressenti ma respiration »
« avant le cours j'avais le dos un peu bloqué, maintenant tout est délié, je me sens légère, ça circule bien »



...La Sophro de fin de séance pour repartir plein d'énergie !

www.mangerbouger.fr

YOGA KI

<http://yogaki.org>

© Chiara D.

Yoga ki en vacances

Comment pratiquez-vous le Yoga Ki en vacances ?
Racontez le et/ou envoyez une photo à

info@yogaki.org nous le publierons sur le Blog !

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Vous voulez recevoir gratuitement par mail la fiche
« Bonnes Vacances avec le Yoga Ki »

demandez la à

info@yogaki.org

BON plan Eté 2007 1ère inscription

Envoyez votre bulletin d'inscription au cours collectif du mardi de votre choix

AVANT LE 31 août 2007 Profitez du tarif SOLEIL ; 1 cours offert

FORMULE FIDELITE : **148,50 €** (au lieu de 165 €)

FORMULE DUO : **270 €** (au lieu de 300 €)

(le règlement sera encaissé fin septembre)



*L'été, c'est la saison de Cultiver la
Gaieté : sourire /s'énervier, voir le
positif/broyer du noir*

Eloge de la Sieste

*La sieste permet de récupérer, de se
sentir plein d'énergie : 20 à 40 mns
de sieste, c'est l'idéal ! Pas facile à
faire dans l'année, c'est le moment
d'intégrer cette plaisante habitude ! A
conserver ensuite les jours de repos.*

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

Retrouvez les démonstrations VIDEO de Yoga Ki sur LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Vive les Sports d'Eau !

Profitez de l'été pour découvrir de nou-
veaux sports de loisirs liés à l'eau

A pratiquer dans le respect des règles de
sécurité et progressivement 15 mns le 1er
jour, 20 le 2ème, 30 le 3ème...

Marcher dans l'eau

Nager, Aquagym

Surfer

Faire de la Voile, du rafting, du canyo-
ning, de la plongée sous marine

Canoter, faire du pedalo

COURS DE 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

M° Faidherbe - Bastille

APSAP Saint Louis

1 avenue Claude Vellefaux

75010 Paris

M° Goncourt-République

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 préviens 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