

BOUGER INFOS PRATIQUES

Rédaction : Claire Doutremepuich

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>

leblogduyogaki.typepad.com

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 veulent rentrer de vacances content(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 06 11 61 90 50
<http://chiarad.com/ateliers.aspx>

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 83

Juillet/Août 2008

Bouger

A LA PLAGE

Edito

« Je préfère la mer à la piscine ».
Moins chlorée, ou moins polluée (peut-être...)



© Chiara D

La mer présente l'avantage de posséder une plage, sur laquelle on pourra : jouer au volley, faire des châteaux de sable, lire et relire, se parler, rigoler... tout en se préservant des coups de soleil.

Je n'oublie pas de pratiquer ma natation quotidienne.

Je détermine une distance (10-15 m du bord) à l'aide d'un repère comme un bateau, une bouée, une couleur différente de l'eau...

Je suis prêt alors, à effectuer mes aller-retours de nage, comme à la piscine (Bouger précédents). Si j'effectue 10 aller-retours de 15 m, cela fera... 300 m. C'est déjà bien, je suis quand même en vacances !

Evidemment, j'en profite pour appliquer mon programme YK (cf Bouger mai et juin), et marcher dans l'eau.

Je clos mon programme natation et YK par une relaxation, allongé et yeux fermés, de 5 mns.

Une manière agréable de conserver ses bonnes habitudes et de mieux profiter de

Sommaire :

- Juillet-Août !
- La Plongée
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- La Figue
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

D. FAMILIARI

<http://yogaki.org>

Juillet - Août !

Interview de Mathilde de l'Écotais

Femme Photographe

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

Je dissocie complètement la

femme que je suis de l'image que je crée.

La photographie englobe de nombreuses disciplines. Mon boîtier est ma plume,

je me sens plus proche de femmes qui

défendent des idées que de photogra-

phes qui font des images

« poubelle ».



Sur quoi travaillez-vous actuellement ?

Les céréales. Le thème de ma prochaine

expo

C.D.

[Retrouvez la suite de l'interview sur le](#)

[blog des « Femmes Photogra-](#)

[phes », créé par Chiara D](#)

<http://chiarad.typepad.com>



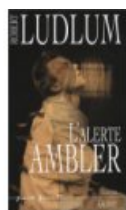
DES LIVRES A EMPORTER



La fabuleuse histoire des Légumes

D'Evelyne Bloch-Dano

Editions Grasset



L'alerte Ambler de R. Ludlum

La Mémoire au cœur d'un thriller !



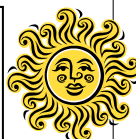
« LE » Mary Higgins Clark de l'été



101 pièges à éviter ! Et des conseils pratiques faciles à appliquer



Un ami à fréquenter sous haute protection, crème solaire d'indice élevé à renouveler toutes les 2h, pas d'exposition de 12h à 14h



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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !

Les Parisiennes de Kiraz

Exposition du 14 mai au 21 septembre 2008

Musée Carnavalet

23 rue de Sévigné

75003 Paris

Tel. 01 44 59 58 58



<http://www.carnavalet.paris.fr>

Annie Leibovitz :

A photographer's Life, 1990-2005

Exposition du 18 juin au 14 septembre 2008
Maison Européenne de la Photographie

5/7 rue Fourcy, 75004 Paris

Photographe américaine, Annie Leibovitz est renommée pour ses portraits de stars



une célèbre photo d'Annie Leibovitz : Yoko Ono et John Lennon

PARC FLORAL DE PARIS

PARIS JAZZ FESTIVAL

<http://www.parisjazzfestival2008.com>

Pour la programmation

Jusqu'au 27 juillet ... DU JAZZZ ZZ!!!



© Chiara D - Archive 2007



"Incroyables Cétacés !"

Du mercredi 11 juin 2008 au lundi 25 mai 2009

MUSEUM NATIONAL D HISTOIRE NATURELLE (JARDIN DES PLANTES)

57 rue Cuvier

Jardin des Plantes

75005 Paris Tel: 01 40 79 56 01

LA FIGUE



© Chiara D.



© Chiara D.



© Chiara D.

Tonifiante et Reminéralisante, Diurétique consommée fraîche,

elle contribue à combattre la constipation, et a également des vertus pectorales, utiles en cas d'affections respiratoires.

Elle apporte vitamines C et B et des fibres.

En diététique chinoise, de nature fraîche et yin à saveur douce et sucrée, elle fortifie l'estomac et lubrifie bronches et intestins. Indiquée en cas de fatigue, toux sèche, constipation, hémorroïdes, colite.

Elle se déguste nature, en compote, en tarte, en salade de fruits...

Cuisine facile ... « Potage glacé d'été »

pour 4 : Dans un mixer mettez 4 tomates, 3 gousses d'ail, 4 échalotes, le jus d'1 citron, 3 cuillères d'huile d'olive, 6 olives noires, 1 petite boîte de pois chiches.

Mixez finement, allongez avec de l'eau pour obtenir une consistance à votre goût, goûtez et rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre, piment en poudre).

Mettez au réfrigérateur au moins 2h, dégustez nature ou accompagné de petits croûtons aillés.

plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

<http://yogaki.org> « Pour votre santé, évitez de grignoter » <http://www.mangerbouger.fr>

Question ?

06 11 61 90 50



LA PLONGEE SOUS MARINE



Tout d'abord, une journée de plongée correspond, en principe à une journée de repos.

En fait de repos, sauf si l'on a la chance d'habiter près d'un port, on commence par se lever vers six heures le matin. Après le petit déjeuner, on charge la voiture avec le matériel préparé la veille. Le dit matériel est généralement composé d'un très gros sac et d'une ou deux bouteilles d'air comprimé appelées « blocs ». Après un trajet d'une ou deux heures en arrive au local destiné à revêtir l'équipement nécessaire est indispensable au bon déroulement de la plongée. Ceci n'est pas une mince affaire car en général ou il fait trop chaud ou il fait froid. Des fois il pleut. Une fois équipé il ne reste plus qu'à se diriger vers le bateau, à embarquer sans glisser et à s'installer pour finir de s'équiper.

Arrivé sur le lieu de plongée, les palanquées (groupe de plongeurs) constituées, on se met à l'eau. Avec un peu de chance, il n'y a pas eu trop de houle et nous avons échappé au mal de mer. Sinon, ça ira mieux au fond. Justement, après la dernière vérification du matériel il est temps de commencer la descente.

À ma première plongée, j'avais dans la tête, comme la plupart d'entre nous j'imaginais, les images du « Monde du silence ». En fait de silence, j'ai été assailli par le bruit des bulles s'échappant du détendeur à chaque respiration et par la petite voix intérieure qui incite à vérifier la vitesse de descente, à contrôler sa respiration afin de ne pas vider la bouteille en deux minutes, à contrôler le manomètre afin de savoir si on ne consomme pas trop d'air, à vérifier où sont les copains etc.

Arrivée la profondeur voulue, une petite pression sur un petit bouton permet de gonfler le gilet et de se stabiliser (pas question de piétiner le fond) et là... on oublie tout ce qui a précédé. C'est en même temps un spectacle autant irréel que merveilleux. Quelques coups de palmes nous permettent de nous déplacer avec cette impression fabuleuse de voler au-dessus des récifs sous à peu près 15 à 20 mètres d'eau. Chaque plongée amène son lot de découverte, que ce soit la faune ou la flore rien n'est jamais pareil. Sous l'eau la visibilité est moindre qu'en surface. Je me souviens d'une fois où j'ai vu sortir du "bleu" une masse bizarre difficile à identifier, ce n'était pas un plongeur qui se dirigeait droit sur nous. Au fur et à mesure de son approche, je distinguais plus nettement les contours de « la chose ». Cela portait un aileron sur le dos... Les dents de la mère ? La probabilité en cet endroit de rencontrer ce genre de bêtes était relativement faible. En regardant plus attentivement cela avait l'aspect d'une énorme tortue mais qui aurait nagé sur le côté (les tortues qui fument des pétards sont rares sous nos latitudes). Quelques secondes plus tard j'ai pu distinguer nettement la silhouette d'un énorme poisson Lune venu voir de plus près les étranges visiteurs que nous étions.

Une autre fois ce fut la joie de voir du corail rouge vivant qui commençait à repeupler le récif.

Il n'y a pas besoin de partir au bout du monde.

Une des plus belles plongées que j'ai pu faire s'est déroulée à la sortie du port d'Hendaye dans une petite crique appelée la baie des cochons, par seulement 10 m de fond.

Nous y étions venus nous réfugier par crainte d'une tempête qui commençait à monter. Le ciel était menaçant à l'horizon, les nuages noirs entraient en collision et nous avons décidé de plonger à cet endroit pour plus de sécurité. À cette profondeur le soleil atteignait le fond et les petits morceaux de quartz brillants allumaient notre environnement de petites étincelles qui auraient pu être répandues par la fée Clochette.

Sous de grosses dalles nous avons pu observer quatre ou cinq raies torpilles venues elle aussi se réfugier.



Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que le temps de la plongée «commando» est révolu, du moins pour la majorité d'entre nous (il subsiste encore quelques fondus). À peu près tout le monde peut pratiquer ce sport à condition toutefois d'avoir une santé satisfaisante, un entraînement correct, de respecter scrupuleusement les protocoles et consignes de sécurité et surtout de se rappeler que sous l'eau, nous ne sommes pas chez nous et que nous y sommes tout au plus tolérés à condition de respecter ce et ceux qui nous entourent.

En revanche, si l'on supporte d'avoir la tête sous l'eau, c'est une très bonne école de contrôle autant émotionnel que physique. Personnellement je ne plonge jamais avec un groupe dans lequel je ne connais pas au moins une personne. Il faut savoir que les gros problèmes commencent généralement par une succession de petits incidents qui s'ils sont gérés correctement ne porteront pas à conséquence mais qui mit bout à bout sont capables d'engendrer une catastrophe.

Et par 20 m de fond on peut perdre le sens de l'humour. J'ai une confiance absolue dans les personnes qui m'accompagnent et je sais qu'en cas de besoin elles ne me laisseront pas au fond et réciproquement. Dans la mesure où la durée de la plongée est conditionnée par la quantité d'air disponible, chaque mouvement est contrôlé afin d'en limiter la consommation, bien que, quelquefois les conditions nous obligent à palmer vigoureusement mais là nous savons que le temps d'immersion sera réduit.

Au fond, les conversations sont limitées à quelques échanges réalisés à l'aide de signes conventionnels bien suffisants. Et si ce n'est pas le monde du silence total, au moins là, il n'y a pas encore la sonnerie du portable pour nous aggraver.

la quasi obligation d'un bon entraînement n'interdit pas une fois sorti d'échanger quelques impressions autour d'un verre ou deux ou trois...

En plus de la confiance et de l'émerveillement, il y a la convivialité et ça, ça vaut le coup de se décarcasser !

Michel Duhay

Il était une fois un pays où les femmes rêvaient toutes d'avoir un corps très mince.

La société, qui les entourait, ne leur montrait que des images sophistiquées de femmes extrêmement élancées.

Les hommes de ce pays étaient bien plus attirés par l'aspect extérieur des femmes, que par le feu de leur amour et de leur énergie.

Les femmes, donc, traquaient chaque rondeur, et en arrivaient à détester qui le volume, qui le manque de fermeté, de tout ou partie de leur corps.

Un jour, une femme en eut assez de dépenser le meilleur de son énergie à avoir peur de manger trop ou pas assez. Elle décida simplement d'écouter son corps, et de refuser de se sentir coupable d'avoir « pas assez ou trop ».

Elle réalisa qu'elle consacrait tellement de temps et d'efforts à nourrir son corps, qu'elle n'arrivait plus à nourrir sa propre vie.

Elle sentit que c'est en mordant dans la vie à pleines dents, en dégustant le bonheur d'être pleinement elle et vivante, que son corps arrêterait de faire contre-poids, sans qu'elle n'ait plus à son égard ni honte, ni colère, ni tristesse.

Le soir, elle décida d'inviter sa propre Vie à dîner : table élégante et repas raffiné, qu'elle servit délicatement à sa Vie. Elle mangea lentement, en y prenant toute une gamme de plaisirs, l'assiette préparée avec soin pour sa vie.

Elle eut alors confiance en sa capacité à utiliser son énergie pour nourrir sa Vie de mille façons, avec chaleur et affection, tout en traitant avec attention ce compagnon fidèle de son existence, son corps, le nourrir de vie, de projets et d'énergie, plutôt que de peur et de rancœur.

« **Mon énergie nourrit ma vie, et j'aime me faire plaisir !** ».

Les Contes Modernes de Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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>

Extrait de la Semaine 2 - l'intégralité à retrouver sur le Blog !

Programme de la deuxième semaine :

1 fois par jour, après le MYK DD, enchaînez avec le MYK 11 (décrit en détail sur ce blog), pendant 5 grandes respirations. Ce MYK fait travailler en douceur vos abdominaux. C'est bon pour votre colonne vertébrale ... Et aussi pour votre silhouette estivale ! Pour ce moment privilégié de votre journée, faites le calme dans vos pensées et votre environnement, et concentrez-vous sur votre respiration et vos ressentis.

Mangez du poisson (ou des crustacés, coquillages) à 4 repas de la semaine (déjeuner ou dîner, à votre choix). C'est plus facile que vous ne le pensez : au restaurant, un plat de poisson, ou des moules, des spaghetti aux vongole, aux fruits de mer, ou des huîtres en entrée. A la maison, filet de poissons surgelés sont vite prêts, arrosés d'un jus de citron et d'un filet d'huile d'olive ; mais aussi les crevettes ; pensez aussi aux conserves de maquereaux, sardines, thon ... à manger seuls ou en délicieuse salade composée, pour un plat unique frais et complet. Chaque fois que c'est possible, un poisson frais du poissonnier vous apporte un délice de saveur et de goût.

Chaque matin, vous avez l'habitude, femme ou homme, de protéger votre visage par une crème hydratante... si ce n'est pas le cas, c'est l'occasion de commencer, votre peau vous le rendra vite, pour seulement 2 minutes d'attention ! Remplacez votre crème habituelle par une crème solaire : ce sera une excellente préparation à l'exposition au soleil. De plus, le fait de changer de crème « réveille » vos cellules, en leur apportant d'autres actifs. Les crèmes solaires actuelles sont non grasses, et certaines ont en plus une action spécifique (prévention rides, hydratation renforcée, ligne femmes, ligne hommes...)

Centre d'animation
Louis Lumière

MAIRIE DE PARIS

Cours de Yoga Ki au

Centre d'animation Louis Lumière

46 rue Louis Lumière 75020 01 43 61 24 51

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.

COURS DE YOGA KI

PROMOTION ETE 2008 PREMIERE INSCRIPTION

Inscrivez-vous **AVANT LE 15 septembre 2008**

au cours collectif du mardi pour la rentrée et bénéficiez d'un tarif spécial :

Formule FIDELITE **155 €** (au lieu de 165 €)

(règlement encaissé fin septembre) - 06 11 61 90 50

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



<http://yogaki.org>

info@yogaki.org

JEU POUR GAGNER

UN TRIMESTRE DE COURS DE YOGA KI

Réservé à celles et ceux qui n'ont jamais participé à un cours :

Quel est le MYK qui permet de s'approprier son schéma corporel ?

Réponse à envoyer à info@yogaki.org avant le 15 septembre

Indices : sur le Blog <http://leblogduyogaki.typepad.com>

Et le site <http://yogaki.org>

« Pour votre santé, au moins 30 mns d'activité physique chaque jour »
<http://www.mangerbouger.fr>

Le Jeu de l'été : réservé à celles et ceux qui ont participé aux cours de la saison 2007-2008

A gagner : un trimestre de cours de Yoga Ki I

Durée du Jeu : du 10 juillet au 10 septembre 2008

Le Principe : "Your Tribute to Yoga Ki" :

envoyez-nous, par mail à claire.doutremepuich@free.fr, votre contribution au Blog du Yoga Ki, sur le thème du Yoga Ki, sous la forme d'expression qui vous convient le mieux : article (sérieux ou humoristique, documenté ou décalé...), interview, dessin, photo (de vous ou de quelqu'un d'autre pratiquant le YK, photomontage, autre photo... château de sable ...) ...

Chaque participant peut envoyer un maximum de 3 contributions.

Toutes les contributions seront publiées sur le Blog.

Le 15 septembre, le Jury votera pour désigner "la meilleure contribution" (chaque juré restant libre de ses propres critères : information, originalité, créativité, humour, clarté...)

Le Jury est composé des membres du "Hub" "Yoga Ki" de Viadeo, au 15 septembre 2008.

La contribution gagnante sera notamment publiée sur le Blog, sur le Site, sur Bouger ...

A toutes et à tous : Bonne Chance ! et surtout AMUSEZ-VOUS !

Description du MYK 23

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

MYK 23 : « Prise de conscience debout »

Indication Thérapeutique Occidentale :
Appropriation du schéma corporel.

Indication Thérapeutique Chinoise
Recentrage énergétique
en harmonie avec le cosmos.

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



Cours animé par
Dominique Familiari

mardi à 17H

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris Bus 86 - 46



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

Yoga Ki

Tarif 2008 - 2009

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