

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](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, Librairie, 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



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. - Ré d'Eau

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 73

Septembre 2007

BOUGER EDITO : VIVE LA RENTREE !

Une nouvelle présentation du Journal du Yoga Ki :
Pour simplifier son utilisation, Retrouver facilement

Vive la Rentrée p. 2

Le Conte Sophro p. 3

Les pages Yoga Ki p. 4 - 5

Infos durables p. 6

Arts et Culture p. 7

Infos pratiques p. 8



D. FAMILIARI

« **En ce mois de septembre, profitons de nos batteries rechargées pour vivre équilibrés, mais aussi accomplir tous nos souhaits les plus essentiels. »**

Sommaire :

- Changer
- Léonie
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Le Raisin
- Agenda

Vive la Rentrée !



© Chiara D.

La rentrée, c'est l'occasion de :

- Reprendre contact avec ses relations
- Commencer une activité nouvelle
- Programmer de nouveaux projets
- Ranger ses placards
- Profiter des fruits d'automne : prunes, mirabelles, raisins, poires, mûres ...

CHANGER SES HABITUDES ALIMENTAIRES

POUR EQUILIBRER SON ALIMENTATION, IL FAUT MODIFIER SON COMPORTEMENT.

LE CHANGEMENT « EN DOUCEUR » EST LE PLUS EFFICACE POUR TENIR SUR LA DUREE.

Chaque semaine, choisissez le point sur lequel vous allez vous concentrer, par exemple :

- ⇒ **Manger 1 fruit au petit déjeuner**
- ⇒ **Consommer les pâtes avec une part égale de légumes**
- ⇒ **Cuisiner sans matières grasses (vapeur, micro ondes, papillotes, tefal...)**
- ⇒ **Manger du poisson 2 fois par semaine**
- ⇒ **Légumes au déjeuner et au dîner**
- ⇒ **1 laitage maigre par jour**

Cuisinez un plat savoureux et équilibré, que vous aimez particulièrement, en plus grande quantité : vous congèlerez les portions supplémentaires.

Un vrai plaisir de le passer 3 minutes au micro ondes et de le savourer, le soir où vous rentrez fatigués d'une journée stressante !

A accompagner de votre musique favorite.

PLANIFIEZ vos activités de la semaine sur un agenda : rapidement vous constaterez que vous gagnez du temps.

A LIRE



Serge Rafal: Le Petit Guide des Vitamines

De la vitamine A à la vitamine K :
13 vitamines, leurs rôles, les bonnes et mauvaises associations

INFOS

ARTS DANS LA VIE !

Sortie de Match

photographies de Denis Rouvre

exposition du 4 septembre au 20 octobre 2007

vernissage le 5 septembre à partir de 19h

Projection "Pom star", Les pom-pom girls du stade français par Edoardo Gaipe

CONFLUENCES

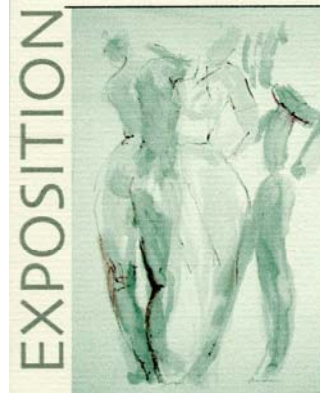
La galerie photo 190 bd de Charonne 75020 Paris métro Alexandre Dumas
du lundi au vendredi de 10h à 18h et soirs de représentations
www.confluences.net 01 40 24 16 46 oeci1@confluences.net
www.rouvre.com



FLORENCE DESSERIN

L'Art du trait

modèles vivants en mouvement
dessins sur papier, encre, acrylique, gouache, pastel



EXPOSITION

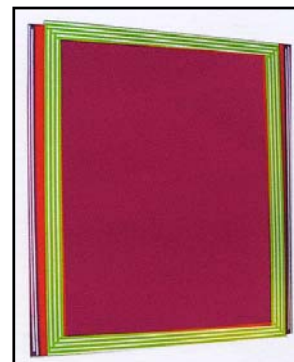
Jean-Pierre Agnetti

vous invite au vernissage le Mardi 4 Septembre 2007

Exposition du Lundi 3 au Jeudi 27 Septembre
du Lundi au Vendredi de 9 h à 18 h
Pot de décrochage le Jeudi 27
Contact : J.C. Joffres 06 86 53 22 64

Espace Dan Immobilier

26 rue de Saint Quentin, 75010 Paris
tel : 01 40 34 61 00
Métro gare du Nord



L'Espace Meyer Zafra présente jusqu'au 30 septembre 2007 l'exposition « DYNAMIQUE RECTANGULAIRE » de l'artiste vénézuélien René UGARTE.

Alliance déconcertante de la structure et du déséquilibre, de la rigueur et de l'ambiguïté, de l'équilibre et de l'asymétrie, l'œuvre de Ugarte a pour ambition de « déclencher un système critique par la dynamique en tant qu'idée évolutive ».

Espace Meyer-Zafra

4 rue Malher 75004 Paris 01 42 77 05 34

<http://www.espace-zafra.com>

BOUGER INFOS DURABLES**Prévention Santé****Emile Papiernik et Collectif : Votre capital vie**

Comment vivre bien et longtemps ?

Cet ouvrage propose au lecteur d'optimiser son état de santé par rapport à son âge :

rôle de l'alimentation,
importance du psychisme et du mental,
activité physique,
bon usage de la médecine,
esthétique,
vie sexuelle.



Ce livre s'adresse à tous les "jeunes" de 30 à plus de 60 ans,
qui veulent prendre leur santé en main et gérer au mieux leur capital

CUISINE FACILE MAGRET AUX RAISINS ET FIGUES*Pour 4 convives, en 15' :*

Disposer dans un plat, avec
1 CS d'huile d'olive, 16 fi-
gues coupées en 2, peau en
dessous, saupoudrer d'un

peu de cannelle et arroser
de 25 cl de jus de raisin
blanc. Enfourner à 180°
pour 20 mns; Ajouter les
grains de 300 g de raisin
muscat et réenfournez
pour 15 mns.

vrer. Griller à la poêle côté peau
7 mns, éliminer la graisse au
fur et à mesure, puis 3 mns
côté viande.

Découper les magrets en tran-
ches, répartir sur les assiettes
avec figues, raisins et leur jus.

Question ?

06 11 61 90 50

claire.doutremepuich@free.fr

Inciser la peau de 2
magrets en croisil-
lons, saler et poi-

plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine**LE RAISIN**

La culture de la vigne remonte à
l'Antiquité, et est liée à notre
culture.

Si Bacchus veille sur la transforma-
tion de ses grains en vin, le raisin au
naturel, qu'il soit blanc ou noir, a de
multiples qualités nutritionnelles.

Action antioxydante sur le cholestérol LDL,
protection du système cardio-vasculaire
grâce à sa richesse en polyphé-
nols, des capillaires sanguins
(vitamine P), bon pour le tonus
(sucres et vitamines B), il facilite
l'élimination avec une double



© Chiara D.

action diurétique (eau + potassium)
et de stimulation du transit (fibres).

En Diététique Chinoise, le raisin, de
nature tiède et yang, à saveur su-
crée et acide, tonifie l'organisme,
fortifie les tendons et les os, amé-
liore la résistance physique.

Il favorise les fonctions des reins, du foie, du
cœur.



Indiqué en cas d'anémie, douleurs
rhumatismales et tendineuses,
surcharge alimentaire, indigestion,
énervement, surmenage et stress
de type yin.

INFOS SOPHROLOGIE : LEONIE

*Léonie était célèbre
dans toute la jungle
pour sa beauté,
sa démarche altière et
sa crinière de lionne
sauvage.*

*Plus d'un lionceau se
retournait sur son
passage, et quand vint
le moment de choisir
son partenaire et son
territoire, elle n'eût
que l'embaras du
choix.*

*Après avoir fait
quelques expériences,
histoire de se faire les
croc, elle céda au
charme de Léo,
ce lion à la crinière
rousse, qui ne ressem-
blait à nul autre.*

*Que de parties
enjouées à découvrir
de nouveaux endroits,
de chahuts
décontractés,
de tendres ébats firent*

*la vie de nos
2 compères !*

*Il arriva enfin qu'ils
créèrent une famille,
et que 3 petits vinrent
s'ajouter à leur vie.*

*Léonie et Léo
en furent contents.*

*Léo se mit à chasser
et explorer seul, car
Léonie se consacra
aux 3 jeunots.*

*Léo essaya bien de la
convaincre de
retrouver des
moments pour eux 2,
en confiant leur pro-
géniture à d'autres
membres de la
communauté.*

*En vain, Léonie
continuait à
prodiguer tous les
soins nécessaires, et
même bien davan-
tage, à ses petits ...
qui grandissaient ...*

*et n'en demandaient
pas tant...*

*Vint le moment où,
devenus eux-mêmes*



© Chiara D.

*adultes,
chacun partit avec la
compagne qu'il se
choisit.*

*Léonie se retrouva
désespérée, ne sachant
plus très bien qui elle
était, ce qu'elle aimait,
ce qu'elle avait envie
de faire de la suite de
sa vie.*

*C'est son amie la fleur,
qui l'aida à retrouver
en elle les ressources
qu'elle avait laissé en
sommeil, pour éclore à
nouveau.*

Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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



info@yogaki.org



DECouvrez LES NOUVELLES VIDEOS sur
<http://leblogduyogaki.typepad.com>

Rentrée des cours de Yoga Ki

Mardi 25 septembre 2007

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

Retrouvez le calendrier 2007 - 2008 sur le site :

<http://yogaki.org>

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

Bouger !

L'activité physique est indispensable à notre équilibre : choisissez la vôtre, quelle qu'elle soit, dès la rentrée. L'important, c'est la régularité.

Et pensez à marcher 30 minutes chaque jour ! Facile et économique.

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

Centre d'animation
Louis Lumière MAIRIE DE PARIS

Retrouvez les démonstrations VIDEO de Yoga Ki sur LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

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