

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>

leblogduyogaki.typepad.com

Coach Communication_Photo_Image
Claire Doutremepuich : Coaching et Formations

Coaching Individuel
Formations et Coaching en petits groupes
« Sur-mesure » pour les Entreprises

Claire Doutremepuich a plus de 20 ans d'expérience en communication, audiovisuel, relation client.

Elle a formé plusieurs centaines de personnes aux techniques de communication, de gestion du temps, d'optimisation d'activité, de marketing téléphonique ... et managé de nombreuses équipes.

Scénariste, Réalisatrice, Productrice, Créatrice d'Entreprise, Directrice de Business Unit, Artiste, Photographe : salariée, cadre, entrepreneuse, elle a vécu ces situations, et connaît vos problématiques et vos enjeux.

Claire Doutremepuich est référencée sur l'annuaire NTIC de la Chambre de Commerce de Paris, quelnet.com.

Elle est la Fondatrice du Blog et du Réseau "Femmes Photographes"

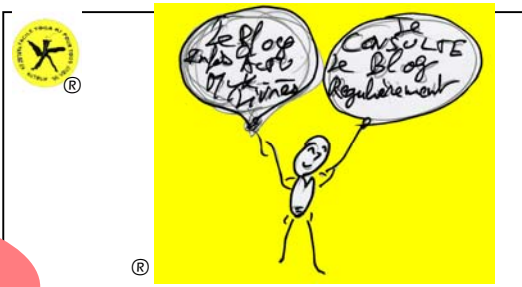
Blog : http://chiarad.typepad.com/coach_communication_photo/

Mail : claire.doutremepuich@free.fr

Portable : 06 11 61 90 50 (heures de bureau, merci !)

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

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 83

Septembre 2008

Bouger

Heureux...

Edito

Heureux qui comme Ulysse, après un beau voyage ... est retourné chez lui ... plein de bonnes résolutions !

C'est le cas de beaucoup d'entre nous, en cette période de rentrée : cette année, sûr, j'apprends une nouvelle langue, je fais du sport régulièrement, je consacre plus de temps à mes proches, je commence une démarche de développement personnel, je change de job, je crée ma boîte, je prends des cours de poterie, je fais du bénévolat, je vais au théâtre tous les mois, je lis un livre ... etc...

Profiter de l'énergie de l'été pour apporter des changements positifs; Quelle excellente idée!

Mais à trop vouloir en faire ... on a du mal à avancer, et on a tendance à se décourager, et à laisser tomber. **Alors ???**

Parmi toutes mes envies, je vais en choisir quelques unes, et commencer sans tarder à AGIR, sur les points les plus faciles.

J'y vais + cool , mais pour de vrai !

Premières étapes atteintes, Fierté de les avoir accomplies ... et cette année, je vais tenir (enfin !) mes bonnes résolutions de rentrée !

Sommaire :

- Septembre !
- Le Jardinier...
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Piperade Estivale
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

D. FAMILIARI

<http://yogaki.org>

Septembre !

DORA MAAR



En 1935, Dora Maar, Photographe portraitiste de talent, possède son studio, 29 rue d'Astorg à Paris.

Elle rencontre Picasso aux Deux Magots, et lui propose une séance de photographie.

Il accepte le jeu de la photographe, multiplie les postures, cigarette à la main, en pied, assis, de face, de trois quart ou de profil... Elle retravaille aussi les négatifs "à la lame"... auréolant son visage d'un blanc neigeux.

C'est de cette séance que naît la relation entre Dora Maar et Picasso.

« Double Bis »



Portrait de
Picasso

par Dora Maar

[Retrouvez d'autres histoires sur le](#)

[blog des](#)

[« Femmes Photographes », créé par](#)

[Chiara D](#)

<http://chiarad.typepad.com>

La rentrée : cortège de projets, d'espoirs : il est temps de profiter de la vitalité acquise pendant l'été.

Vive l'été indien ! Saison magique où c'est encore l'été, le moment de profiter de sa plénitude.

Forme : que l'on soit parti loin ou près, longtemps ou quelques jours, nous avons tous vécu au rythme de l'été, même en ville où une sorte de nonchalance s'est installée tranquillement.

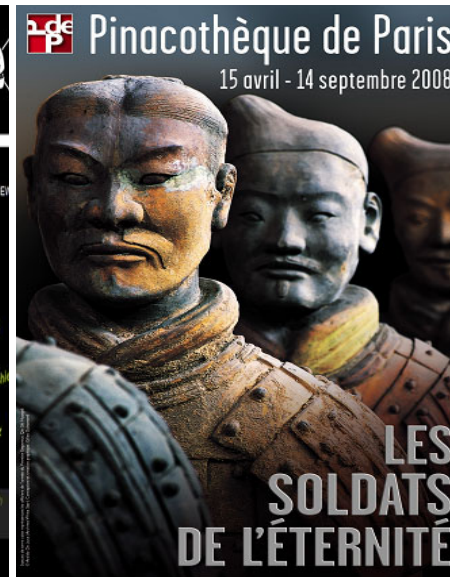
Continuons à profiter de cette fin d'été pour marcher dans les rues (au lieu de se bousculer systématiquement dans le métro ou en auto) : c'est une excellente façon de ne pas donner prise à l'excès de stress, tout en conservant la tonicité musculaire acquise cet été.

1/2h d'activité physique modérée et régulière par jour est indispensable à notre équilibre physique, dans tous les cas, y compris en cas de pratique régulière d'un sport d'activité physique intensive.

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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !



Un livre « d'instantanés façon Gutenberg »

BOUGER INFOS DURABLES**Les fruits et légumes de Septembre**

Mûres, natures, en salade mêlée à d'autres fruits de saison, en coulis pour accompagner une glace, en tarte, en confiture maison.

Poires d'été: Natures, pochées, en salade de fruits, en tartes ou en compotes.

Prunes, de la quetsche à la mirabelle et à la reine-claude, elles font de succulentes tartes automnales. Elles se croquent aussi facilement en fin de repas.

Raisins : Blancs ou noirs, de France ou d'Italie, on croque leurs grains, ou, on les cuisine, chauds, à la poêle avec du foie de veau.

Choux, verts ou choux fleurs, ils ont une saveur qui se marie particulièrement avec les volailles et le porc.

Courgettes: simplement poêlées, elles sont délicieuses, et se marient aussi aux poivrons, tomates, oignons et aubergines.

Haricots : chauds, avec persil et un filet d'huile d'olive, froids ou tièdes, en salade gourmande avec quelques fines tranches de magret séché et quelques tomates cerises.

Oignons rouges: crus, dans toutes les salades, cuits avec les poêlées de légumes

Pois et haricots à écosser, à manger seuls ou accompagnés de carottes, oignons, salade cuite. S'il en reste un peu, les ajouter, entiers, à un potage ou à un plat de pâtes.



© Chiara D.

Cuisine facile ... Piperade Estivale

pour 4 : 2 aubergines, 6 tomates, 4 petites courgettes, 2 poivrons jaunes ou oranges, 4 échalotes, 6 gousses d'ail, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, sel, poivre du moulin, thym, persil plat, 3 tranches de jambon de Bayonne, 2 œufs frais. Dans une sauteuse faire chauffer doucement l'huile d'olive ; faites fondre l'ail (écrasez les gousses), les échalotes émincées, les poivrons coupés en lanières. Ajoutez les morceaux de courgettes, aubergines, tomates épépinées, thym, persil, poivre du moulin et très peu de sel. Laisser mijoter à feu doux pendant 45 mns environ. Ajouter le jambon coupé en lanières, cassez les 2 œufs et mélangez le tout en brouillade. Ce plat unique sera parfait accompagné d'un melon en entrée, et suivi de prunes reine-claude ou mirabelles (fruit frais ou en tarte ... selon votre gourmandise !). Bon appétit !

plus d'idées « Menus Faciles »

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**« Le Jardinier et le Liseron »****Sophrologie**

Il était jardinier. La nature a toujours été pour lui source de méditation. Les fleurs lui parlent de la beauté de la vie, de sa générosité, mais aussi de son impermanence.

Dans son jardin, les fleurs s'épanouissent avec générosité. Chacune honore la vie avec humilité, offre son parfum, sa forme, composant avec toutes les circonstances environnantes. Pourtant, dans son magnifique jardin, si harmonieusement composé, une nouvelle vie le fait s'interroger. Depuis peu, un liseron prend ses aises, tant et si bien qu'il envahit l'espace vital du super rosier, son voisin.



© Chiara D.

Pour notre jardinier, chaque forme de vie a droit au respect. La mauvaise herbe n'existe pas. Si cette plante le dérange, c'est qu'il ne voit pas ce qui la rend si différente de ses sœurs. Et chaque jour, le jardinier libère le rosier des bras, toujours plus nombreux du liseron, tout en essayant de ressentir les besoins cachés de cette plante, qui ne parvient pas à pousser ses belles corolles vers la lumière, sans l'aide de son frère.

Un matin, le jardinier s'agenouille devant le liseron. Il le regarde avec amour, et, plein de respect pour cette vie qu'il apprend à connaître, lui dit : « liseron, petit liseron, sois le bienvenu sur ce coin de terre. Ici, tout le monde respectera ton espace et t'appréciera pour ce que tu es. Ecoutes-moi, mes amis, les autres jardiniers, t'appellent mauvaise herbe, et me conseillent de t'enlever la vie à la racine, si je ne veux pas voir étouffer mes autres fleurs. Moi, je te dis : tu as le droit à la vie. Ce qui te manque, c'est la confiance en ta propre force. Rivaliser avec ton frère ne te sera d'aucune aide. Tes fleurs sont simples. La simplicité est beauté. Ton parfum te semble inexistant - sa subtilité approche la pureté. Laisse grandir ta force, si particulière, unique, et bientôt, ta signature inspirera l'homme. Je vais t'aider. »

Et le jardinier confectionna un support qu'il installa au pied de son nouvel ami, pour l'aider à prendre confiance en lui.

Bientôt, le petit liseron devint une magnifique gerbe, offrant la rosée dans chacune de ses coupes, et s'allumant de mille feux sous les rayons du soleil.

Ce conte nous a été envoyé par Sandra Belmonte, et nous nous réjouissons de le publier : il est superbe !

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

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

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

REPRISE DES COURS MARDI 23 SEPTEMBRE 2008

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



Portes Ouvertes du Yoga Ki

À l'Article

MARDI 16 SEPTEMBRE

Venez découvrir le YOGA KI en « live »

1 cours offert

à 18h30 ou à 19h30

6 rue de Paradis 75010 Paris

Yoga Ki : Concours

Jusqu'au 15 septembre 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 6190 50 <http://yogaki.org>
<http://leblogduyogaki.typepad.com>



info@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 Familiari

mardi à 17H

Cours animé par Dominique et Claire

mardi à 19h30

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Gare de l'Est

M° Faidherbe - Bastille

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