

# 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)

## "Il y a toujours quelqu'un qui vous cherche sur Internet !"

Se faire connaître, se faire repérer : indispensable pour mettre en pratique vos compétences, auprès de vos clients (si vous êtes Indépendant ou Entrepreneur), ou auprès du futur employeur de vos rêves !

Nous vivons une période de communication tous azimuts ... mais il est parfois difficile de se repérer au milieu de toutes ces possibilités, de la difficulté à les mettre en oeuvre, de leur pertinence par rapport à sa situation personnelle.

L'atelier "Mon Image sur Internet" permet de faire le point sur les moyens efficaces, à la portée de tous, et de repartir concrètement avec son plan d'action personnel.

Prochains ateliers 2008 : mardi 7 octobre (9h-13h), jeudi 23 octobre (14h-18h), mardi 18 novembre (9h-13h), jeudi 18 décembre (14h-18h)

Atelier d'une 1/2 journée      Prise en charge par un particulier : 70 €

Prise en charge par une Association/TPE/PME : 140 €

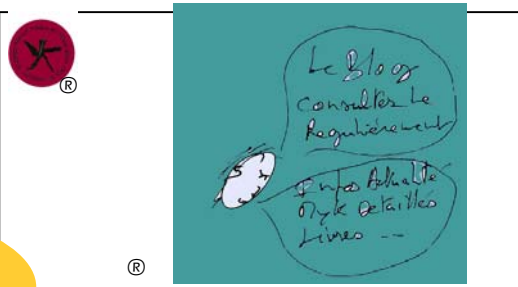
Prise en charge par un grand groupe : 200 €

⇒ d'infos sur demande à  
[claire.doutremepuich@free.fr](mailto:claire.doutremepuich@free.fr)

⇒ [http://chiarad.typepad.com/coach\\_communication/](http://chiarad.typepad.com/coach_communication/)

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, Librairie, 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° 84

Octobre 2008

*Bouger*

Ostéopathe

*Edito*

C'est en 1989, que j'ai commencé à étudier l'Ostéopathie, études que j'ai continuées, les années suivantes, et qui m'ont permis de compléter ma pratique de thérapeute.

Depuis, la profession d'Ostéopathe a grandi, mais ce n'est que tout récemment, qu'elle a été réglementée : contenu et durée des études, pour les étudiants actuels, examen d'un dossier complet pour attribuer l'autorisation d'utiliser ce titre, pour les plus « anciens ».

Je partage aujourd'hui, avec vous le plaisir de recevoir ce titre officiel qui m'a été attribué : **Ostéopathe.**

Il ne change rien à ma pratique, et à mon expérience de praticien.

Il confirme la confiance que mes patients m'accordent.

*D. FAMILIARI*

### Sommaire :

- Octobre !
- Le Beau Jour
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Cuisine
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

<http://yogaki.org>

## Octobre !



L'association « Si j'écrivais » propose  
À LA DÉCOUVERTE DU HAÏKU  
rencontre avec THIERRY CAZALS

Jeudi 23 octobre

MAISON DES ASSOCIATIONS - 23 rue  
Vernet, Paris 8°, de 19h à 22h

Réservation auprès de

[roula.aita@free.fr](mailto:roula.aita@free.fr)

Qu'est-ce que le haïku ?  
Ce bref poème en trois vers (sans  
rime finale) exprime un moment  
d'étonnement, d'intense émotion,  
un éclat d'éternité qui a jailli au  
sein-même de notre quotidien.  
Né au Japon, il y a presque 5 siècles,  
importé en France au début  
du XXème siècle, le haïku se pratique  
désormais dans le monde entier  
et dans toutes les langues...

<http://www.sijecrivais.com/>

Atelier d'écriture spontanée

Le mardi de 19h30 à 22h30

M° Saint Maur ou Père Lachaise

Atelier 15 € (le 6ème offert)

Infos : Anne-Sophie Legrand

[annesoleg@gmail.com](mailto:annesoleg@gmail.com)

### SOPHROLOGIE : LE DRAGON

En sophrologie, j'utilise un  
outil, performant, efficace et  
ludique : le dragon.

Le dragon représente un  
seuil, un blocage, dans une  
problématique d'ordre matériel,  
financier ou humain.

Dans cette démarche sophro-  
logique, je vais vous accom-  
pagner dans un voyage, qui  
vous amènera à faire face à  
votre dragon,  
et à découvrir, en vous,  
de nouvelles ressources.

C'est une expérience  
irremplaçable, une aventure  
humaine, et un outil efficace  
de développement personnel.

Sur rendez-vous au 01 43 38 74 00

Dominique FAMILIARI

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

## INFOS

## ARTS DANS LA VIE !

Nouveau lieu, une surface triplée... plus d'exposants

Venez découvrir un salon vraiment différent  
**GRANDE HALLE de la VILLETTE - PARIS - Porte de Pantin**  
du vendredi 17 au lundi 20 octobre 2008

**SALON** **vivez nature**

Métro Porte de Pantin

En avant première,  
exposition de la collection 2009  
Viste Atelier  
5 et 6 octobre  
17h à 20 h  
4 rue André Messager  
Paris 18  
Métro Pte Clignancourt  
06.63.08.97.84

Démonstration RAKU  
week end du 18-19 oct  
Ile des Impressionnistes  
78 CHATOU  
mysculpture.free.fr  
06.63.08.97.84

### CONCERT de JAZZ Le BIG BAND CONNEXION 10 octobre 2008 à 20h30

Salle Jean VILAR 9 boulevard Héloïse Argenteuil



Le BIG BAND CONNEXION de Jean LEBERGER et  
ses 18 musiciens avec Françoise FOGNINI,  
chanteuse, recréeront l'ambiance des grands  
cabarets et dancings américains de 1930 à nos jours.

Concert donné au bénéfice des Parkinsoniens d'Ile de France pour la recherche.

ENTRÉE : 15 € - enfants moins de 12 ans : 10 €

Réservation et paiement : GP IDF Espace Nelson  
Mandela 82 bid du Général Leclerc 95100 Argenteuil

Renseignements : 01 39 60 48 66 - 01 47 49 37 42

EN CONCERT  
LES 1 et 2 octobre 2008 à 20h  
LA SCÈNE BASTILLE  
2, rue des Tallandiers 75013 PARIS  
LOCATION : FNAC-CONCERTS/QUAIANT  
0693 68 36 23 (0.34MIN) www.fnac.com

damien  
sargue

LA SCÈNE BASTILLE  
100 rue de Valenciennes 75013 Paris  
http://www.myspace.com/damiansargue  
http://www.akamusic.com/damiansargue

salon zen  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE

2-6 octobre 2008  
11h-19h - nocturne 21h le vendredi 3  
Espace Champerret, M° Porte de Champerret

vingtième THEATRE  
7 RUE DES PLATRIERES 75020 PARIS. TEL : 01 43 06 01 13. METRO MENILMONTANT  
et la compagnie FAHRENHEIT 451 présentent

DON  
QUI  
GHOTTE

du 3 septembre  
au 26 octobre  
à 19h

Cette réalisation de Don Quichotte, à la manière de Shakespeare et des « Contes de la nuit  
d'été, touche juste pour nous révéler les valeurs essentielles que Cervantès nous a transmi-  
ses. Au fait, les danses sont « vertigineuses » !

## Cuisiner au micro-ondes ?

Quels sont les avantages de la cuisine au micro-ondes ?

- ⇒ Rapide (8 mns suffisent à cuire des pommes de terre)
- ⇒ Saine (préserve vitamines et sels minéraux mieux qu'une cuisson plus longue, dans l'eau)
- ⇒ Légère (inutile d'ajouter des matières grasses)
- ⇒ Le poisson y gagne en saveur : un filet de poisson, simplement saupoudré d'herbes et d'un filet de jus de citron, cuit en 3 minutes
- ⇒ Les aliments coupés en morceaux réguliers cuisent mieux que les gros
- ⇒ Couvrir les aliments d'un film étirable, et le percer de quelques coups de fourchette
- ⇒ On peut faire gonfler fruits secs ou pruneaux avec un peu d'eau en 3 mns
- ⇒ Faire fondre du chocolat cassé en morceaux en 1 mn
- ⇒ Cuire des pommes en petits dés en 5 mns



© Chiara D.

Cuisine facile ... Reine-claude en clafoutis

pour 4 : 400g de reine-claude, 2 petits œufs, 1 CS de farine, 5 CS de cassonade, 1 sachet de levure, 1 CS de fleur d'oranger, 20 cl de lait concentré non sucré.

Déposer, dans 4 plats individuels, les reines-claude coupées en 4.

Battre les œufs avec la farine et le sucre; dans un bol, mélanger la levure à la fleur d'oranger, puis au lait concentré ; ajouter dans la préparation aux œufs, en mélangeant au fur et à mesure..

Verser sur les reine-claude ; recouvrir d'un film étirable, le percer de quelques trous, et faire cuire au micro-ondes 14 mns à 750 W. Laisser reposer 10 minutes, avant de déguster, tiède ou froid.

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des mirabelles, ou autres prunes !



© Chiara D.

plus d'idées « Menus Faciles »

[http://chiarad.typepad.com/coach\\_cuisine](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



Le chat régnait depuis longtemps sur la maison.



Il avait son coussin, son plat, et même... son fauteuil préféré.

Chaque jour était un beau jour.

Ses maîtres lui laissaient la maison pour lui seul la journée, et il aimait retrouver leur compagnie pour la soirée, ainsi que les câlins qu'ils lui prodiguaient avec largesse.

Un jour, c'était un samedi, et, pour le chat, ce n'était pas un beau jour.

Ses maîtres arrivèrent sans plus s'occuper de lui : leur attention était accaparée par une petite boule de poils noirs et blancs, qui courait dans tous les sens en poussant de joyeux jappements.

Le petit chien arriva vers le chat, et lui donna un grand coup de langue, en signe d'amitié ... mais reçut un coup de griffe en retour.

La statut-quo dura, chacun ignorant l'autre. Il n'y eut plus de beaux jours.

Jusqu'au jour où un gros doberman, s'attaqua au chat, qui se prélassait dans le jardin. Le petit chien noir et blanc comprit, et vint à la rescousse du chat, car, après tout, il faisait partie de la famille.

A eux deux, ils réussirent à tromper le doberman, et à rentrer, tous les deux, dans la maison.

Chien et Chat comprirent combien c'est agréable d'avoir un ami, et ce fut le plus beau jour.

**Conte 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/)

## COURS DE YOGA KI



On peut démarrer à tout moment de l'année !

Qu'attendez-vous pour essayer ?

Vous risqueriez juste d'être plus beaux, plus en forme, plus zen ...

Voici les contributions au Concours Yoga Ki !

Bravo à tous les participants, qui ont démontré leur créativité

Les votants (membres du Hub Yoga Ki) ont élu la contribution N°6



N°1



N°2



N°3

N°4 Conte « Le Jardinier et le Liseron », publié dans Bouger le mois dernier

N°6

"Prendre le temps de s'arrêter et de regarder  
Prendre le temps de respirer  
S'arrêter sur des détails anodins  
Préserver sa bulle et son jardin  
Vivre sa vie avec harmonie  
En s'aidant du Yoga Ki"



N°7



N°5

[info@yogaki.org](mailto: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

75012 Paris Bus 86 - 46

M° Faidherbe - Bastille

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

M° Gare de l'Est

Bus 26, 30,31,32,38,39,46,47,56,65,350

## Yoga Ki

## Tarif 2008

FORMULES	FIDELITE	DUO	LIBERTE	INDIVIDUEL
Caractéristique	Régularité	Venez à 2 ou Participez à 2 cours	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

<http://yogaki.org>