

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

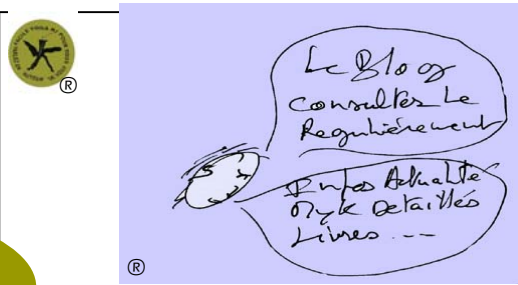
Sur Internet, je retrouve
TOUS les N° de Bouger sur
<http://yogaki.org>

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.



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

Salon de la Photo : Exposition-Vente

Profitez de votre visite pour commencer, tranquillement, vos achats de fin d'année : offrez une photographie, choisissez le style d'un auteur qui correspond à la sensibilité de la personne à qui vous la destinez : un cadeau vraiment personnel et unique.

Les tarifs pratiqués par les artistes sur le Salon sont réservés aux visiteurs.

Plus de 100 photographes

Vous présentent

Leur plus récentes créations

15 rue Merlin - 75011 Paris

10 - 18 novembre 12h - 19h



© Chiara D.

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

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

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 75

Novembre 2007

Bouger Edito

« Mes Objectifs ! »

11ème mois de l'année, comme son nom ne l'indique pas, novembre se prête à faire le point sur notre année d'activité 2007-2008.

Il est temps de nous mettre en phase avec les objectifs que nous nous sommes fixés dans notre vie, pour cette année.

Démarrer d'un bon pied cette nouvelle période de notre vie, cela demande un minimum de volonté, mais surtout une certaine constance et régularité sur la voie que l'on s'est tracée.



N'est ce pas enfin essentiel de pouvoir prendre plaisir à avancer sur le chemin que j'ai choisi.

Alors, dès aujourd'hui, je vais me demander ce que je peux changer, améliorer un tant soi peu, dans certains moments de ma journée, de ma semaine.

A la fois maintenir mes objectifs, mais également protéger un espace personnel « satisfaisant ! »

D. FAMILIARI

Sommaire :

- Novembre !
- Emilie
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- La Pomme
- Arts dans la vie !

Novembre !

LES FETES DE L'HIVER

Connaissez-vous toutes les fêtes de l'hiver ? Conviviales et traditionnelles elles se succèdent jusqu'à la fin de l'année

11 novembre : St Martin

C'était le jour des grandes foires : cochonnailles, oies, canards gras à l'honneur, accompagnés du vin nouveau des vendanges ou de la bière de Noël

4 décembre : Ste Barbe

Couper une branche de cerisier le jour de la Ste Barbe, et la mettre dans un vase. Si les bourgeons arrivent au jour de Noël, l'année sera féconde.

6 décembre : St Nicolas

Chars, défilés, chants, spéculoos, pains d'épices pour le fêter dans le nord et l'est de la France, en Belgique, aux Pays Bas, en Allemagne...

8 décembre : Ste Marie : Fête des Lumières

A Lyon chacun illumine sa fenêtre, et c'est jour de festivités. En Italie, c'est un jour férié, et les processions brillent de petites flammes

13 décembre : Ste Lucie

Célébrée en Scandinavie et en Sicile : défilés, lumières, petits gâteaux et brioches



© Chiara D.

En novembre, c'est plaisant de faire une grande ballade en forêt.

Et d'en profiter pour ramasser marrons, glands, noix, branchages, feuillages, brindilles, petits cailloux...

Au naturel, ou bombés de peinture or ou argent, ils vous permettront de créer le plus joli décor des tables de fêtes et de la maison.

Donnez votre avis

sur votre journal,

ses articles ...

info@yogaki.org

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

INFOS

ARTS DANS LA VIE !



Salon de la Photographie

Salon de la PHOTO

Salle Olympes de Gougues

15 rue Merlin

75011 Paris

10-18 novembre 2007
de 12h à 19h

Fermé le 11 novembre

Que cache une porte, que dévoile-t-on dans une fenêtre ?

"N'ouvre pas une porte que tu ne pourrais refermer" nous dit un proverbe chinois .
Si "les murs ont des oreilles " les fenêtres ont souvent des yeux qui vous épient à votre insu.



© N. Lesein

Observer, regarder, et garder les images qui nous parlent.

J'ai tenté de le faire au fil de mes promenades. *Nicole Lesein*

CUISINE FACILE

Croquer la pomme est possible partout (après l'avoir soigneusement lavée).

Un jus de pomme naturel : à consommer le matin de préférence

En version sucrée :

Compote : à cuire à feu doux, avec un peu de jus de citron et de sucre. Il est possible d'ajouter vanille, raisins secs, cubes de poires ou de bananes pour varier.

Tarte aux pommes : classique ou tatin, accompagnée ou non d'une boule de glace vanille ou de crème anglaise.

En salade de fruits.

En gâteau ou crumble.

En version salée :

Rondelles de pommes dans une salade « complète », avec mâche, cubes de gruyère, lanières de poulet.

Revenues à la poêle, avec du boudin blanc ou noir.

En cocotte, avec un poulet en morceaux cuisiné au cidre.

Au four, coupées en 4, à glisser dans le plat auprès d'une oie ou d'un canard.

« L'Univers de Chiara D.

Nous emmène rêver du côté du coeur

Glissons nous dans le rêve d'une histoire de navire survolant la lune

Flashes bouillonnants d'une peinture métaphore abstraite paisible

« Air » la-bas par là « Métal »



© Chiara D.

ICI « BOIS »

Facette cachée

Rendez-vous en plein soleil

L'Univers de Chiara D.

Nous emmène du côté du coeur »

D.F.

plus d'idées « Menus Faciles »

http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

BOUGER INFOS DURABLES**POMME : LE BONUS YIN**

Quel fruit est plus connu que la pomme ?

Présente depuis la nuit des temps, c'est elle qu'Eve proposa à Adam pour le tenter.

Elle se trouve sur tous les continents, est à l'origine de nombreuses légendes,

présente dans la mythologie grecque, persane ... et pourtant sa consommation s'est banalisée, et nous avons tendance à mésestimer les apports de ce fruit.

L'ALIMENTATION EN YIN-YANG

Les civilisations extrême-orientales ont toujours étudié les aliments sous un angle énergétique, en considérant que le choix de notre nourriture contribue à préserver notre état de santé et à l'améliorer.

C'est le cas notamment des écoles taoïstes, en Chine, et ayurvédiques, en Inde, qui recherchent l'harmonie des hommes et de la nature.

En alimentation Yin-Yang, il s'agit d'entretenir notre énergie vitale, et de maintenir le bon état de fonctionnement de nos organes comme les pommons, l'estomac, le cœur, les reins...

LA POMME

© Chiara D.

Une nature fraîche

La pomme est classifiée comme un aliment de nature fraîche (Yin), c'est-à-dire qu'elle apporte de la fraîcheur à notre organisme.

Elle aide à réguler les « excès de chaleur » de notre corps : fièvre, inflammation, douleur aiguë, ébriété, excès de surmenage ou de stress.

Une saveur douce et acide

Les aliments de saveur douce contribuent à atténuer les symptômes aigres, comme les crises d'angoisse, fièvres élevées, agitation nerveuse...

Ceux de saveur acide (saveur de nature yin) ont une action astringente, qui évite au corps de perdre des liquides, stimulent la circulation du sang ; la médecine chinoise les

prescrit pour améliorer digestion, acuité visuelle, qualités des muscles et de la sexualité.

Ses bienfaits

La diététique Yin-Yang conseille de manger des pommes, aux personnes sujettes à la déshydratation, l'hypertension, l'hypercholestérolémie, la constipation, l'indigestion, le surmenage et le stress.

Elle rejoint l'opinion des nutritionnistes occidentaux, qui notent tout l'intérêt de son apport en vitamines B, C et E, fibres, flavonoïdes et sels minéraux.

Elle apporte peu de calories (80 calories en moyenne pour une pomme) et est constituée d'eau à 95%.

Ses Variétés

Le nombre de variétés de pommes permet à chacun d'avoir ses préférences, et permet de la trouver sur les étals tout au long de l'année, à la fois toujours la même et toujours une autre...



© Chiara D.

Question ?

06 11 61 90 50

claire.doutremepuich@free.fr**INFOS SOPHROLOGIE : EMILIE**

La petite Emilie avait cru au Père Noël, puis, à défaut, à la magie.

Un jour, elle se lança, et fit un vœu important.

Quelle ne fut pas sa surprise et sa déception, de se rendre compte, que tout n'est pas si simple.



© Chiara D

Elle s'était certainement trompée dans sa démarche.

L'Univers n'avait pas été gentil de ne pas le lui dire...

Alors, dorénavant, plus de magie !...



© Chiara

Rapidement, il fallut remplacer la magie par des plaintes, des pleurs, et des jérémiades sur son propre sort.

Mais, un jour, un proche parent, auquel elle tenait davantage qu'elle ne le pensait, tomba malade.

Au pied du mur, Emilie dut à nouveau, bon gré, mal gré, faire appel à l'Univers et à son bon vouloir.

Un élan affectif, que personne ne lui avait connu

depuis longtemps,

la poussa à prendre un tel risque.

Peu importe ce qu'il advint, tout ce que l'on sait, c'est que, depuis ce jour là, Emilie prit l'habitude de faire des choix et de prendre des risques !

Et surtout, d'accepter les échecs autant que les réussites.



© Chiara D.

Enfin, de ne pas avoir peur d'ouvrir son cœur.

Zio Micanto

Un sentiment sur ce conte ?

info@yogaki.org

OFFRE REINSCRIPTION 130 €

Vous êtes inscrit(e) au cours de Yoga Ki ce trimestre ?

Réinscrivez-vous avant le 30 novembre 2007,

pour le 1er trimestre 2008, et profitez du tarif spécial de 130 €
(chèques encaissés en janvier 2008)

JOUEZ  GAGNEZ

Quelle est la nationalité du créateur du Yoga Ki ?

1- américaine

2- française

3- indienne

Je réponds par mail à info@yogaki.org avec le numéro de la bonne réponse

Je joue avant le 15 novembre 2007
12h dernier délai

La(le) gagnant(e) sera tiré(e) au sort parmi les bonnes réponses.

Yoga Ki : Health and Wellness



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

<http://yogaki.org>

info@yogaki.org



Cours de Yoga Ki au

Centre d'animation Louis Lumière

46 rue Louis Lumière 75020 Paris



01 43 61 24 51

Louis Lumière MAIRIE DE PARIS

A gagner : 2 cours de Yoga Ki (18h30 ou 19h30)

à prendre avant la fin de ce trimestre.

Retrouvez les démonstrations VIDEO de Yoga Ki sur LE BLOG

<http://leblogduyogaki.typepad.com>

LE YOGA KI A PARIS, en petit groupe



Cours animé par Dominique Familiari

mardi à 17H

Studio Bleu

40 rue de Citeaux

75012 Paris

M° Faidherbe - Bastille

à 19h30

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

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 prévois 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