BOUGER INFOS PRATIQUES

Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Téléphone : (+33) 01 43 38 74 00
dominique.familiari@free.fr

LE YOGA KI :
Parlez-en autour de vous

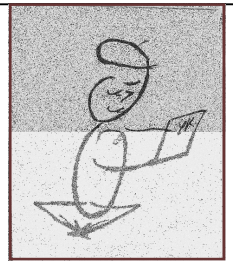
Sur Internet, je retrouve
TOUS les N° de Bouger sur
www.yogaki.com.sitew.com

Leblogduyogaki.typepad.com

Rédaction : Claire Doutremepuich

Pour recevoir « Bouger » chaque mois par mail, envoyez-nous un mail avec BOUGER en objet. *Diffusion 500 ex .*

®
®



Rendez-vous et annulation :
AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 18 H
AVANT VENDREDI 18H POUR LE LUNDI
Uniquement au 01 43 38 74 00

Le restaurant « La Cantine Saint Maur »
129 rue Saint Maur 75011 01 48 05 43 99
Accueille « Jeudi au Feminin »

Jeudi au Feminin arrive en Bourgogne !

Un Plan d'Action pour Réussir
jeudi 28 février 2013
http://chiarad.typepad.com/jeudi_au_feminin/

1 journée, pour Apprivoiser le Trac : détails sur
http://www.reussircoaching.com/#1_Journee_Pour_.C

1 Journée pour Démarrer son Activité, Jeudi 14 Fevrier 2013

Mettre en place les outils qui vont vous aider à décoller !

Votre code Réduction –50% Spécial Bouger : LMEB

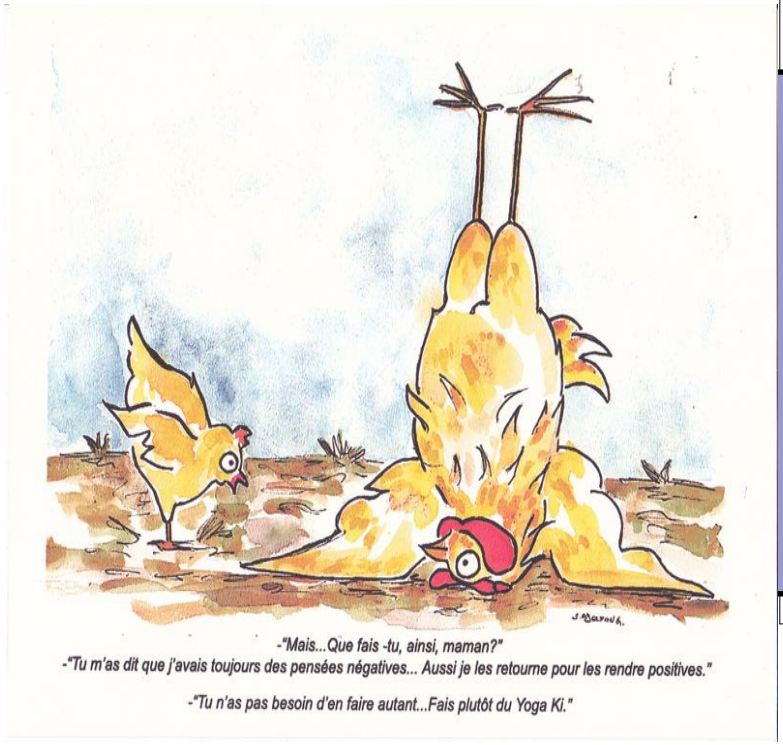
http://www.reussircoaching.com/#1_Journee_Pour_.C

« HARMONIE » « EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI N° 135
Fevrier 2013

« YOGA KI ..... POUR TOUS ! »



Sommaire :

- Février !
- Conte
- Yoga Ki
- Infos durables
- Cuisine facile
- Arts dans la vie !
- Infos pratiques

SONIA

Février *BOUGER INFOS DURABLES*

Février : Harmoniser l'Hiver

Le matin : avec un petit déjeuner énergétique, jus d'orange pour le tonus de la vitamine C, miel pour résister aux microbes, tartine pour l'énergie au long de la matinée, boisson chaude au choix.
Quelques exercices de Yoga Ki, étudiés pour la préparation au ski, si vous y allez, ou pour une bonne forme en mouvement.

Le soir : après le bain, d'une température adaptée à la détente musculaire, pratiquez au calme 10 mns de relaxation . Utilisez une bouillotte chaude pour soulager cervicales ou lombaires douloureuses. Pensez à l'eau sous forme de tisane, pour éviter la déshydratation, dûe aux écarts de température, dedans-dehors.

Vacances : Sports d'Hiver

un séjour réussi se prépare à Paris :

échauffement musculaire spécifique des chevilles,

genoux, adducteurs, choix d'une garde-robe « chaleur », lunettes couvrantes de qualité,

préparation mentale adaptée

au sport que vous allez pratiquer.

DETOX APRES FETES
À lire sur
leblogduyogaki.typepad.com

CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE,NATURELLE

Risotto de Volaille

Ingrédients (pour 2) : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 échalotes, 1 verre de riz rond, 1 petite boîte de champignons émincés, 2 verres de bouillon de volaille, 2 blancs de poulet taillés en dés, 1 cuillère à soupe de mascarpone, 40g de parmesan râpé, poivre du moulin, persil.

Sur feu vif, faire suer les échalotes émincées, puis ajoutez le riz ; dès qu'il devient translucide, ajouter un peu de bouillon, en réduisant le feu, et en tournant avec une spatule en bois. Ajouter champignons et poulet, puis en 3 fois le reste du bouillon, toujours en remuant (la préparation ne doit pas « accrocher » la casserole, rajouter un peu de liquide si besoin) ; au bout de 18 mns, tout le bouillon a été absorbé, incorporez délicatement le mascarpone, le parmesan et le persil ciselé, poivrez et servez bien chaud. Une salade d'endives commencera agréablement ce repas, à terminer par un méli-mélo d'agrumes : tranches de pamplemousse, mandarine, orange épluchées, parsemées d'un peu de cassonade et de jus de citron.

Choux de Bruxelles à la Campagnarde

Dans une sauteuse, versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez légèrement, poivrez, et laisser fondre, à feu vif 5 à 10 mns. A la première coloration, recouvrez d'eau, mettez le couvercle, et laissez cuire à feu moyen 20 mns environ.
Quand l'eau s'est évaporée, ajoutez du jambon d'Aoste, coupé en lanières pour 5 mns.
Servez immédiatement.

plus d'idées « Menus Faciles »
http://chiarad.typepad.com/coach_cuisine

Question ? 06 11 61 90 50

INFOS ARTS DANS LA VIE !

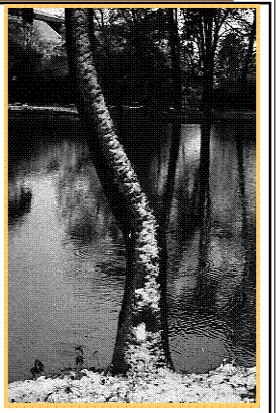
PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG

Invitation Gratuite

http://www.salon-medecinedouce.com/visiteur_invitation.html

http://www.facebook.com/pages/Arf/198844970063

Sophrologie — ***« La Fée du Lac !»*** — **Conte**



© Chiara D.

Aurelia partit se promener, et le bois lui sembla propice à la réflexion.

La quarantaine, cette brune, au caractère vif et alerte, avait l'impression de tourner en rond, de trouver devant elle des murs, quelle que soit la direction où elle se tournait.

Arrivée près d'un lac, elle s'assoupit quelques instants. Surgit des eaux une superbe femme à la rousse chevelure.

- « Damned, se dit Aurelia, me voila transportée dans Merlin ! »

- « Mais non, aucun rapport, elle c'est la dame du lac, et moi je suis la fée du lac ! Alors, que puis je faire pour t'aider ?»

- « Personne ne peut m'aider, ma vie est vide, sans but, et je n'ai plus 20 ans… »

« Taratata ! Tu as la chance d'avoir vécu des situations diverses, rencontré des gens, voyagé, réussi des projets…

Réfléchis un peu, tu verras que tu as des compétences, une expertise ; et tu trouveras ce que tu as envie de faire !

Il est temps de t'autoriser à avoir une activité qui te fasse vraiment plaisir .

Un dernier conseil : n'hésites pas à demander de l'aide ! Je suis là, bien sûr, mais il y a aussi d'autres personnes qui sont prêtes à t'aider ; il faut juste que tu apprennes à le leur demander ! »

Aurelia se réveilla, reprit son chemin, et, sans trop savoir pourquoi, elle se sentait plus légère, et des idées vadrouillaient agréablement dans sa tête . Et si j'arrêtais de rester isolée ? Ensemble, réussir ! Yes, we can !

Zia Chiara

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur
http://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/

OFFRE SPECIALE

A Offrir et/ou à S'Offrir !

www.yogaki.com.sitew.com

06 11 61 90 50 et 06 14 73 97 29

http://leblogduyogaki.typepad.com

Renouvellement à tarif privilégié

130 € seulement . Règlement avant le 28 février pour le trimestre printanier (encaissement début avril)

Dates et Calendrier de l'année sont sur le site

www.yogaki.com.sitew.com

Connectez-vous régulièrement sur le blog http://leblogduyogaki.typepad.com

Informations pratiques, conseils, reflexions, description de mouvements, idées de sorties, de lecture, d'expositions … régulièrement mis à jour !

OSTEO - CONSEIL - OSTEO

On ne vit que deux fois. La deuxième vie commence le jour où on réalise qu'on en a qu'une (Confucius)

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach

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

Yoga Ki :

Plus d'informations

Une question ?

Contactez-nous 06 11 61 90 50 & 06 14 73 97 29

www.yogaki.com.sitew.com

MYK 10 « Croisement Jambes »

Indication Thérapeutique Occidentale : Action Circulatoire générale et lymphatique, Articulaire, Musculaire

Indication Thérapeutique Chinoise : Active la circulation des énergies des membres inférieurs de manière alternée et équilibrée

A retrouver dans le livre Yoga Ki pour Tous

LE YOGA KI A PARIS

© Chiara D.

Cours animé par Claire

lundi à 19H

Cours animé par Dominique

mardi à 19h

L'Article 6 rue de Paradis 75010 Paris

M° Gare de l'Est

Initiation au YogaKi 5 ateliers YK 75€

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€	60 € / 1 H
Le cours me revient	14,5 €	13 €	18 €	60 €
+	Report de 3 absences prévues	A 2 c'est moins cher	Je préviens de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé

Le chèque Liberté : je viens au cours quand je veux, pour celles et ceux qui n'aiment pas prévoir à l'avance !