BOUGER INFOS PRATIQUES

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

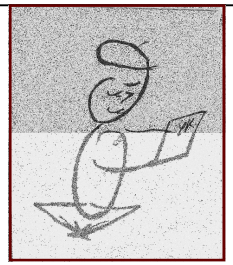
Téléphone : (+33) 01 43 38 74 00
dominique.familiari@free.fr

Rédaction : Claire Doutremepuich

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

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

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 Republique »
32 avenue de la Republique 75011
Accueille « Jeudi au Feminin »

Jeudi au Feminin à Paris « Le Mental de l'Entrepreneure qui Gagne»
jeudi 13 février 2014
http://chiarad.typepad.com/jeudi_au_feminin/

Du COACHING par téléphone !

Pour Réussir votre vie professionnelle

Par Claire Doutremepuich, Business Coach Confirmée, Fondatrice du Réseau "Jeudi au Feminin"

Qu'avez-vous envie de Changer dans votre vie professionnelle ? Etes vous prêt(e) à vous impliquer pour transformer votre vie professionnelle ?

Parlons en !

Contactez-moi dès maintenant au 06 11 61 90 50

http://www.reussircoaching.com

« HARMONIE » « EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI N° 147
Février 2014

Que faites vous pour votre Bien-Etre ?

Que faites vous pour votre Bien-Etre ?
Commencez donc par ces 5 conseils ….

Sommaire :

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

Bon mois de février

Dominique FAMILIARI

Janvier *BOUGER INFOS DURABLES*

Jeux Olympiques d'Hiver Sotchi 2014

Tout suivre, à tout moment, c'est là

http://www.sochi2014.com/fr

J'adore le mimosa !

Il ramène le soleil dans la maison et l'espérance du printemps !

J'ai une préférence pour les variétés « tradi » qui embaument de son parfum caractéristique.

Il suffit de ne pas les mettre dans la chambre pour en profiter pleinement .

CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE,NATURELLE

Pot au Feu

Dans une grande marmite, mettre à bouillir 3 L d'eau, 1 oignon piqué de 4 clous de girofle, 3 gousses d'ail, un bouquet garni et du gros sel.

Ajouter 3 poireaux, 4 carottes, 2 navets, 1 branche de céleri, coupés en tronçons.

Quand l'eau bout, plongez y la viande (environ 500 g de plat-de-côtes, et 500 g de gîte ou paleron ou macreuse… à votre goût . Ecumez de temps en temps, pendant 2h30. Ajouter 4 pommes de terre, coupées en 2 ou 4 selon grosseur, pour 1/2h, et un os à moelle.

Servir chaud, en présentant sur la table des coupelles avec de la crème fraîche, des cornichons, du gros sel, de la moutarde.

Cuisine Facile …4 Tips… en plus

1– un fait tout pour cuire les pâtes (Ikea) convient parfaitement pour cuire ce pot au feu
2- congelez des restes par portions individuelles
3– mixez des legumes et du bouillon pour un potage savoureux, à agrémenter de crème fraîche et de fromage râpé
4– des morceaux de viande, taillés en cubes, assaisonnés d'une vinaigrette moutardée, d'échalottes émincées et de persil frais

plus d'idées « Menus Faciles »

Question ? 06 11 61 90 50

INFOS ARTS DANS LA VIE !

PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG

3 Concerts de Violoncelle à 20h30

Pavé d'Orsay

48 rue de Lille 75007

8 février Christophe Delabre

8 mars Birgit Yew,

12 avril Marie Claude Bantigny

Sophrologie « Draggy ! » Conte

Le bébé dragon, nommé Draggy, sortit de son œuf, et ses parents virent qu'il était vert.

Alors que ses parents et tous les autres bébés dragons de la couvée étaient rouges.

Sa famille l'aimait, certes, mais il y avait toujours quelqu'un pour lui rappeler sa différence.

« Toi qui est tout vert, tu auras du mal à cracher le feu ».

« Toi qui est vert comme une grenouille, comment pourrais-tu représenter la sagesse ».

« Tu ne pourras pas participer au défilé de nouvel an, car tous les dragons y sont rouges ».

Le petit dragon pleurait, car ce défilé était le plus grand moment de la vie d'un dragon : il marquait le début de l' année, où il apporterait tant de choses bénéfiques aux humains.

C'était l'essence même d'être dragon.

La dame du lac, au bord duquel se trouvait le petit dragon vert lui dit :

« arrête de pleurer, et regarde toi dans le miroir de mes eaux ; vois comme ta couleur verte est originale et seyante ; toi seul la porte et pourra l'offrir en cadeau aux autres et aux humains »

« Draggy se regarda dans le miroir et se dit : j'aime mon image, elle est unique et mes yeux verts me plaisent beaucoup. »

Et Draggy fut la vedette du défilé, fêté et félicité.

« J'aime mon image dans le miroir et ma vie devient meilleure ». Zia Chiara

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

Réservé aux élèves des cours de Yoga Ki

Renouvellement 130 € pour le trimestre printanier

(règlement avant le 28 février– encaissé début avril)

www.yogaki.com.sitew.com

06 11 61 90 50 et 06 27 42 77 85

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

Connectez-vous régulièrement sur :

http://leblogduyogaki.typepad.com

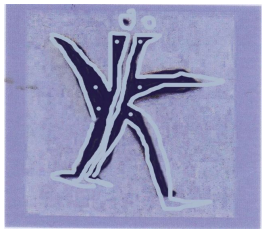
Dates et Calendrier de l'année sont sur le site

www.yogaki.com.sitew.com

OSTEO- CONSEIL - OSTEO

1 mini claquage : du froid attaché, par exemple poche de glaçons contre le centre apparent du claquage avec une bande autour de la cuisse

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 27 42 77 85

www.yogaki.com.sitew.com

LE YOGA KI A PARIS

© Chiara D.

© Chiara D.

MYK 1 : Tête

Indication Thérapeutique Occidentale :
assouplissement articulaire du rachis cervical ; tonification des muscles du cou

Indication Thérapeutique Chinoise :
harmonisation énergétique des méridiens Du Mo et Jen Mo.
A retrouver dans le livre Yoga Ki pour Tous

Cours animé par Claire

mardi 17h 45 à Paris

Cours animé par Dominique

mardi 19h 15 à Paris

55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

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	150€ (165€ nouvelle inscription)	260 € pour 2 (280€ nouvelle inscription)	J'achète mon chèque Liberté 18€	60 € / 1 H
Le cours me revient	15 €	13 €	18 €	60 €
+	Rattrapage le mardi 17h45 ou 19h15	A 2 c'est moins cher	Je préviens de ma présence par tel ou SMS	Mon Programme Personnalisé

J'achète 1 chèque Liberté à l'avance pour seulement 15€ au lieu de 18 € !