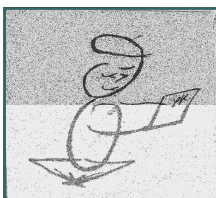


Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Rédaction : Claire Doutremepuich

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



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

Les restaurants « L'Homme Bleu »
55 bis rue J.P. Timbaud 75011 et
« Au Coup de Frein »
89350 Tannerre en Puisaye
Accueillent « Jeudi au Feminin »

MERCI !

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



Jeudi au Feminin en Janvier, « Comment j'utilise les saisons », c'est le jeudi 12 à Paris, jeudi 19 dans l'Yonne - Informations et Inscription sur le Blog

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"

**Se faire connaître, élargir son public
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° 159

Fevrier 2015

Toutes les chances de mon côté !

En ce début d'année, je me suis fixé des objectifs, qu'il s'agisse d'objectifs professionnels ou personnels.

Comment mettre toutes les chances de mon côté pour les atteindre ?

Je commence par les décrire précisément et les dater ; par exemple, je veux avoir écrit 6 chapitres de mon livre à fin août 2015.

Ensuite, je définis des étapes intermédiaires ; par exemple, 1 chapitre à fin mars, 2 à fin avril etc...

Il est temps, pour passer à l'action, de prendre son agenda, et d'y inscrire des plages horaires dédiées à cet objectif ; par exemple, 10 mns chaque jour, 1/2h 4 fois par semaine, 1/2 journée par semaine ...

Description précise et date vous permettent de suivre au fur et à mesure les avancées, et, si besoin de rectifier votre objectif ou vos actions.

D. Familiari

Sommaire :

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

FIXER DES OBJECTIFS

S M A R T

SIMPLES ↑
MESURABLES ↑
ACCESSIBLES ↑

↑
TEMPS PRÉCIS
RÉALISTES

Fevrier **BOUGER INFOS DURABLES**

Le Chou Les Choux !!!!

Cultivé depuis l'Antiquité, le Chou est énergétique, revitalisant, très reminéralisant.

Il est riche en antioxydants, et est intéressant pour prévenir l'ostéoporose.

Légume de l'hiver, il permet aussi de varier les plaisirs : chou pommé, chou rouge, chou-fleur, brocoli, chou chinois, chou de bruxelles...

En diététique chinoise : nature fraîche et froide, saveur douce et amère.

Il nourrit la peau et les poumons, lubrifie les muqueuses de l'estomac et des intestins et calme la chaleur, les infections et la nervosité.

Indiqué en cas de toux grasse, asthme, constipation, bouffées de chaleur.



CUISINE FACILE, SAVOUREUSE, NATURELLE

Bœuf Bourguignon

Dans la cocotte, faire chauffer 50g de beurre et 1 CS d'huile, y faire fondre les lardons et dorer les morceaux de bœuf.

Ajouter 3 carottes et 2 oignons coupés en rondelles, puis saupoudrez de farine en mélangeant bien. Verser 1/2 bouteille de vin rouge et 1 verre d'eau, et laisser frémir. Au bout d'1h ajouter 1 bouquet garni et 3 gousses d'ail, et laisser frémir encore 1h.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou à l'eau.



Cuisine Facile ... Poires Belle Dijonnaise

Eplucher les poires, les couper en 2, et les faire cuire dans 1 sirop avec la vanille (sucre + eau + 1 gousse de vanille).

Lorsqu'elles sont cuites, disposer 2 moitiés de poire par personne, dans des coupes individuelles, avec le sirop vanillé réduit.

Verser dessus un peu de sirop de cassis, et décorer avec des amandes grillées ou des pistaches.



plus d'idées « Menus Faciles »

**INFOS ARTS DANS LA VIE !
PLUS D'INFOS ACTUALISEES SUR LE BLOG**



HIROSHIGE (1797-1858)

Série "100 vues d'Edo"
Susaki et la plaine de Jumantsubo près
de Fukagawa
Editeur Yuyudo

1°) De nouvelles estampes en vente : des paysages de neige d'Hiroshige

[Nouvelles estampes sur
www.artmemo.fr](http://www.artmemo.fr) cliquez ici S.V.P.

2°) Une exposition-vente d'estampes japonaises :

**Du jeudi 5 février
au mercredi 11 février 2015**

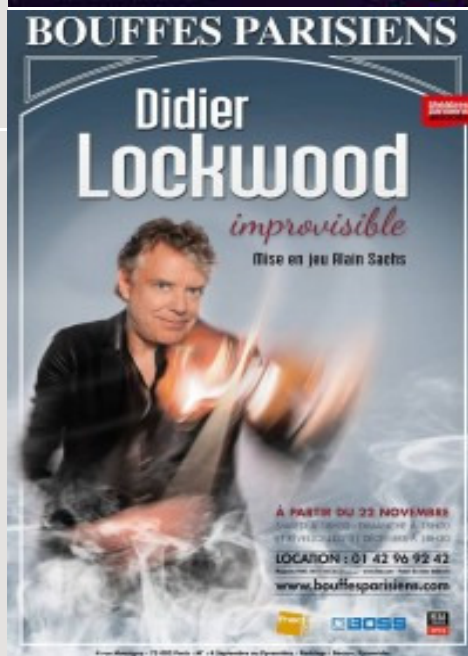
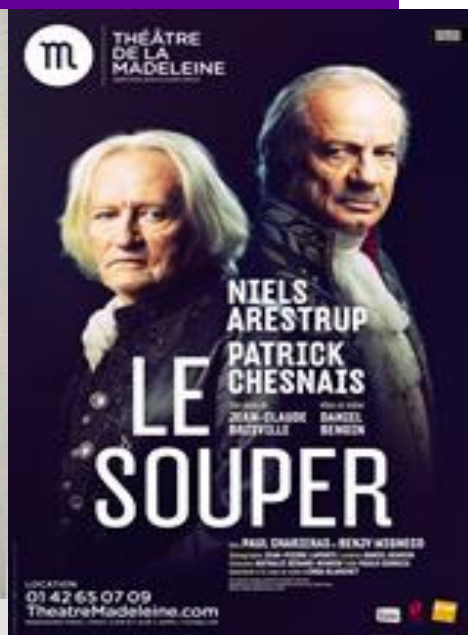
Horaires :

Jeudi : de 12H30 à 18H

Dimanche : de 10H à 13H

Les autres jours : de 12 H à 19H

**Galerie Minyom - 3 rue de l'abbé
Groult - Paris 15ème**



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 son 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 ; regarde 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 bleus 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/



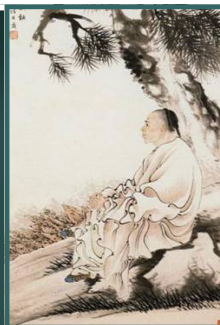
Le Yoga Ki en 2015
2h mardi 3 et 17 février,
2h30 samedi 7 février

<http://www.yogaki.com.sitew.com/>

Cultivez la Slow Attitude !

Renseignements et Réservation au 06 11 61 90 50

<http://leblogduyogaki.typepad.com>



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

**Il fait froid ! Chapeau,
gants, écharpe et
MARCHEZ !**

**Demandez conseil à votre
Osteo**

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach

Cours animé par Claire
Cours animé par Dominique
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris



Yoga Ki :



Plus d'informations
Une question ?

Contactez-nous 06 11 61 90 50
& 06 27 42 77 85

www.yogaki.com.sitew.com

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

Le Feng Shui et l'Hiver

Le jour se lève tard, et la nuit tombe de bonne heure. Il fait gris, humide, froid, nous manquons de soleil et de chaleur.

On ne peut rien changer au temps, mais nous pouvons changer notre intérieur, en nous inspirant du feng shui.

D'autant plus que nous passons plus de temps à l'intérieur, à la maison.

Rendons là plus chaleureuse, plus lumineuse, laissons l'énergie circuler .

C'est le moment d'installer des doubles rideaux doux et chauds, qui feront en plus un barrage supplémentaire à la froidure de

la fenêtre. Du velours, par exemple, avec un rappel de housses de coussins en laine, un plaid moelleux sur le canapé.

Un supplément de lumières indirectes est le bienvenue, et c'est le moment d'allumer, au soir, des bougies, décoratives et parfumées.

Enfin, si ce n'est déjà fait, rangez tout ce qui ne vous sert que l'été, pour faire plus de place à la circulation de l'énergie.

