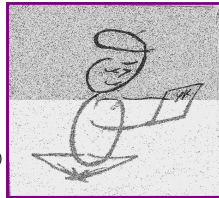


Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

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 Novembre « Quelle Stratégie pour attirer mes nouveaux clients », c'est le jeudi 5 à Paris, jeudi 12 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"

Demandez gratuitement votre Guide « Client Idéal »
http://www.reussircoaching.com/#Client_Ideal.N

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° 166

Novembre 2015

L'Estime de Soi

L'Estime de Soi

Vous est il déjà arrivé de penser que les choses désagréables qui vous arrivent ... vous les méritez car vous n'êtes pas assez ci... trop ça...?

Il est urgent de réagir.

Commencez par réserver du temps pour vous occuper de vous : marche, sport, lecture, musique, sorties ...

Choisissez de fréquenter des personnes optimistes, au caractère souriant, stimulantes et ouvertes aux autres.

Chaque semaine, notez toutes vos avancées, dans votre vie personnelle et professionnelle, et prenez le temps de les célébrer.

Respirez, pour nettoyer votre tête des pensées parasites.

Ecrivez une liste d'envies, et agissez dès aujourd'hui !

D. Familiari

Sommaire :

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



Novembre **BOUGER INFOS DURABLES**

11 Novembre : fête de la Saint Martin

Traditionnellement, on festoyait jour et nuit ! Au menu, une oie grasse, arrosée du « Vin de la Saint Martin », vin de vendange tardive.

Faire la Saint Martin, est devenu synonyme de « festoyer en abondance ».

En novembre 1918, c'est en référence à Saint Martin que le général Foch a choisi pour date de l'armistice le 11 novembre (plutôt que le 10 ou le 12).

Le 4ème jeudi du mois est la journée de « Thanksgiving », l'occasion de remercier pour tous les bonheurs qui nous sont arrivés dans l'année écoulée.

Cette fois, c'est la dinde qui est à l'honneur !

En Europe, le début novembre marque « l'été de la Saint Martin », appelé au Canada « l'été indien ».

Les dictons traditionnels : « Novembre chaud au début, froid à la fin », « Novembre, mois des brumes, par devant réchauffe et par derrière refroidit. »

Très bon mois de Novembre à vous !



CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE, NATURELLE

Recette Facile du Mois... Pommes de Terre Paysannes

Une recette chaleureuse, réconfortante et économique, pour un plat unique complet et équilibré : tout ce dont nous avons besoin en Novembre !

Faire fondre dans une poêle un peu de beurre et 2 oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient juste transparents.

Dans un plat à gratin beurré, mettre une belle couche de pommes de terre en rondelles fines, saler et poivrer.

Ajouter la moitié des oignons, 200g de jambon (ou bresaola, coppa ... ce que vous avez dans le frigo) en morceaux, étaler dessus une grosse CS de moutarde, puis le reste des oignons, terminer par une couche de pommes de terre, saler et poivrer ; verser une grande tasse de bouillon, et enfourner 30 mns à 210°.

Ajouter 2 CS de crème fraîche, recouvrir de fromage râpé et remettre au four pour 30 mns !

Bon Appétit !



© Chiara D.

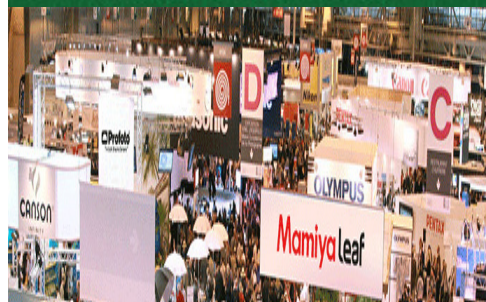
Chut top secret ! by Chiara

*** Terminer ce repas par des pommes ou poires, fraîches ou en compote

*** S'il reste des pommes de terre, les utiliser comme base d'omelette

*** Mettre la table du soir avant d'aller travailler le matin

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



Sophrologie « Scotty, Peintre de l'Univers » Conte

Dans la forêt, près d'un lac, Scotty le petit écureuil, rêvait souvent, à ce que serait sa vie idéale : des montagnes de noisettes, sans avoir à aller les chercher, une maison dans un arbre en or, aux murs couverts de diamants, brillants comme des miroirs, un hélicoptère personnel pour monter en haut de l'arbre sans se fatiguer, des pierres précieuses, taillées en forme de noisettes, pour offrir à la jolie Giulia, une limousine rallongée pour ne pas avoir à aller « à pattes » de son arbre au bord de l'eau...



Un jour, au bord du lac, il trouva un chevalet, une palette de peintures, des pinceaux, des papiers... que quelqu'un avait du oublier là.

Émerveillé par ces couleurs chatoyantes, Scotty eut envie de peindre, et il se mit à peindre les objets de ses désirs.

Devinez quoi ? Dès qu'un objet était fini, il se matérialisait hors du papier, pour devenir réalité ! Scotty exultait !

Mais Scotty devint gros, à force de ne plus aller chercher les noisettes, ni grimper en haut de l'arbre, ni courir jusqu'au lac...

Sa maison l'éblouissait tellement qu'il n'arrivait plus à trouver le sommeil...

Et Giulia repoussa ses présents, elle préféra le joli collier de noisettes, aux reflets chatains, que lui offrit Johnny, avec qui elle partageait maintenant sa vie...

La vie de Scotty était devenue triste et ennuyeuse !

Il retourna au chevalet, et réfléchit à ce qu'il avait envie de dessiner, pour que cela se matérialise dans sa vie.

Il dessina des dauphins, en train de jouer et faire des cabrioles ... et ils se matérialisèrent dans son lac ! Devenant pour Scotty des amis de jeux.

Il dessina de vraies noisettes, pour les partager avec les autres écureuils, quand l'hiver est rude, et reçut en retour leur amitié, et toutes sortes de marques d'affection.

Enfin, il dessina une petite écureuille, prénommée Scotta, avec qui partager une maison en bois, au creux d'un vieux chêne, jouer avec les dauphins et les autres amis de la forêt ...

Scotty avait appris que nos rêves se réalisent, si on les peint suffisamment précisément, et qu'il faut choisir nos rêves judicieusement !

Conte de Zia Chiara

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

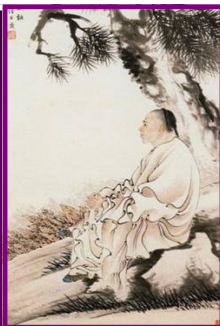


Le Yoga Ki en 2015
Les groupes du mardi et du samedi sont complets

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

Cours individuels sur RV
01 43 38 74 00

<http://leblogduyogaki.typepad.com>



OSTEO- CONSEIL - OSTEO

S'hydrater est essentiel, y compris en hiver

Gardez en vue votre bouteille d'eau

En Savoir Plus :

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach/2014/02/-boire-.html

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

Connectez-vous sur : <http://leblogduyogaki.typepad.com>

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

« 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

Saison Automnale

Les feuilles des arbres tombent sur la terre, caractéristique de l'automne.

La baisse des températures correspond au retour des énergies yin et fraîches : c'est le moment d'introduire dans notre alimentation des aliments plus nourrissants, de nature fraîche et descendante, à saveur acide et astringente.



Consommons betteraves, potirons, choux, navets, oignons, pois, lentilles, pommes de terre, châtaignes, champignons, céleris, endives, coings, figues...

De même que céréales, laitages, fromages, viandes rouges et blanches, gibier et abats.

La cuisson au four permet de confectionner rôtis, tartes et gratins.

Les cocottes se prêtent au mijotage des soupes et des plats en sauce.

Les fruits secs trouvent toute leur place dans les desserts.

Les compotes maisons sont savoureuses et faciles à digérer.