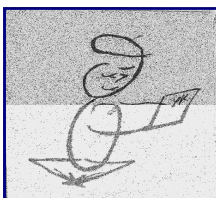


Dominique Familiari
Directeur Publication
55 bis rue Jean-Pierre Timbaud
75011 Paris

Rédaction : Claire Doutremepuich

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



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

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 !

leblogduyogaki.typepad.com



Jeudi au Feminin Août : **Pas de Déjeuner**
Les membres de JAF bénéficient d'une
Réduction sur les 4 jours de Coaching !

http://chiarad.typepad.com/jeudi_au_feminin/



Du COACHING !
Pour Réussir votre vie professionnelle

Par Claire Doutremepuich, Business Coach
Confirmée,

« Du Business ET de l' Humain »

4 Jours de Coaching pour Décoller !
24 au 27 août 2016

<http://www.reussircoaching.com>

« HARMONIE »



« EQUILIBRE »

SON CORPS - BOUGER ! -SON ESPRIT

LE JOURNAL DU YOGA KI

N° 175

Août 2016

Le Soleil !!!

Nous l'attendons toute l'année!

L'hiver nous allons loin pour le débusquer.

Au printemps ses timides apparitions nous mettent le moral au top.

Enfin l'été nous sommes prêt(e)s à tout pour en profiter à satiété : le Soleil... !

Sa lumière joue un rôle dans la production de mélatonine, hormone qui favorise un bon moral.

Fréquemment nous ressentons un bien-être formidable à sa chaleur, et quand nous avons le teint hâlé.

Il nous permet de profiter des fruits et légumes d'été, si savoureux et légers.

Alors protégeons-nous et surtout BOUGEONS ! Nageons, marchons, jouons... en évitant les heures trop chaudes !

D. Familiari

Sommaire :

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



© Chiara D

Août Bouger infos durables

DU BON USAGE DU SOLEIL

Profiter de tous les bons côtés du soleil, c'est simple, il suffit de :

**ne pas s'exposer de 12h à 16h

**utiliser une crème solaire à forte capacité filtrante, en remettre toutes les 2h

**le soir, après une douche à l'eau douce, appliquer un après-soleil super hydratant

**utiliser chapeaux, casquettes, et vêtements légers en coton, lunettes de soleil

**ne pas utiliser de parfum alcoolisé

**demander conseil à son médecin sur les médicaments fréquemment utilisés

**profiter de la fraîcheur de l'ombre, la réverbération suffit à donner un teint doré

**s'hydrater régulièrement, en privilégiant l'eau

**régler les volets pour conserver de la fraîcheur dans la maison

**aérer les pièces en grand tôt le matin et tard le soir

**rafraîchir la nuque et les poignets sous un jet d'eau froide pour éviter le coup de chaleur

Rentrer dans l'eau progressivement



CUIISINE FACILE, SAVOUREUSE, NATURELLE

Tarte aux Fruits d'Été by Chiara

Préchauffez le four à 200°.

Déroulez une pâte brisée dans le moule à tarte.

Saupoudrez un mélange de 2 cuillères à soupe de farine, et 2 de cassonade.

Disposez les fruits d'été, côté bombé sur le fond.

Vous pouvez utiliser un seul fruit ou les mélanger, en les coupant en 2 ou en 4, selon la grosseur : abricots, pêches, nectarines, reine-claude, prunes.

Saupoudrez de cassonade et enfournez pour 45 mns.



© Chiara D.

Chut top secret ! by Chiara



- Profitez de la saison des melons : à déguster avec des rondelles de Pancetta

** Vous pouvez aussi couper le melon en morceaux, en lamelles ou en billes et les rôtir à la poêle, pour changer*

** - Ou les couper en billes, pour les mélanger à des billes de pastèque et à des framboises*

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



Fondation Cartier
pour l'art contemporain

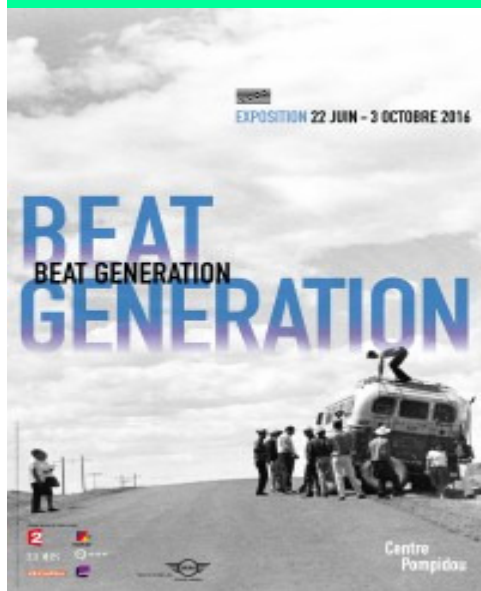
**LE GRAND
ORCHESTRE
DES
ANIMAUX**

2 juillet 2016 - 8 janvier 2017

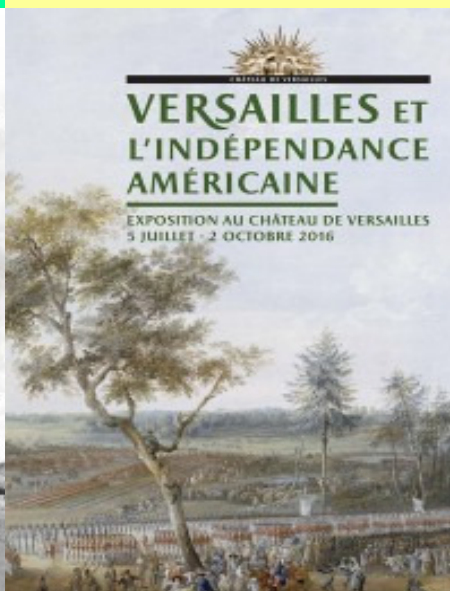
261 boulevard Raspail
75014 Paris 14e



6 place d'Iéna
75016 Paris 16e



place George Pompidou 75004



Sophrologie

« Sam et les Mouettes »

Conte

Sam regardait la mer.

Le mouvement des vagues, partir au loin, revenir s'éclater au bord lui évoquait sa propre vie.

Partir au loin, cela avait toujours été sa stratégie, pour ne pas s'opposer à ses parents, pour ne s'engager vraiment auprès de personne dans sa vie personnelle, pour ne pas se battre dans son entreprise.

Bien sûr, il se disait que cela correspondait à son goût de l'aventure, à sa curiosité de voir des paysages différents, des gens qui vivent autrement.

Mais, au bout du compte, il sentait bien que, comme la vague qui revient toujours vers le bord, il revenait toujours au même point.

Et se trouvait seul, désespérément seul.

Deux mouettes voletaient ensemble, au dessus de la mer, et Sam se dit qu'il était comme elles, seul au dessus de l'océan.

Sauf que les mouettes, elles étaient deux.

Et qu'elles s'amusaient ensemble, à sauter sur les vagues.

Puis elles vinrent sur la plage, où, derrière une dune, Sam vit qu'elles avaient construit leur nid, patiemment, brindille après brindille.

Sam se dit qu'il avait beaucoup à apprendre des mouettes, pour partager ses voyages, ses jeux, et construire sa vie.

Il ne savait pas encore comment il allait s'y prendre, mais il décida déjà d'avoir l'humilité de se faire accompagner, tellement il voulait maintenant atteindre son objectif.

Et l'image des mouettes allait l'y aider.

Zia Chiara



© Chiara D

Retrouvez les contes de Zia Chiara sur

http://chiarad.typepad.com/contes_de_zia_chiara/



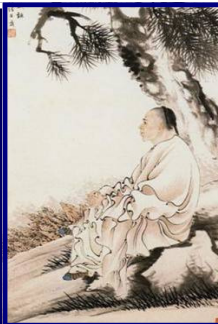
Le Yoga Ki en 2016

Retrouvez les informations pour
la rentrée sur le site
www.yogaki.com

Vous pouvez réserver un cours indivi-
dual ou pour 2 au 01 43 38 74 00

Cultivez la Slow Attitude !

<http://leblogduyogaki.typepad.com>



OSTEO- CONSEIL - OSTEO

Je profite du Bord de Mer pour marcher 20 mns chaque
jour, eau au niveau des genoux

En Savoir Plus :

http://leblogduyogaki.typepad.com/osteo_coach/

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



Yoga Ki :



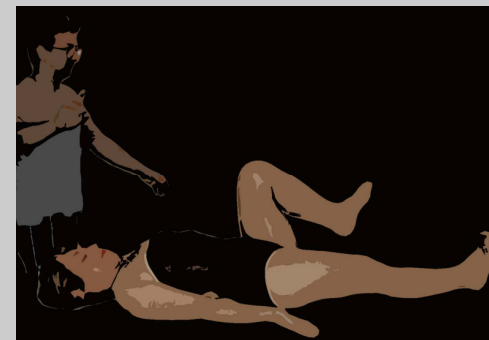
Plus d'informations
Une question ?

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>

Non aux Jambes Lourdes l'Eté ! avec le Yoga Ki



*Position de départ MYK DD, étirement tête, bascule
bassin.*

*Je ramène un genou vers l'abdomen sans exagéra-
tion, ensuite je tends l'autre membre sur le sol en
« écrasant » le genou, sans forcer, cheville demi flé-
chie.*

*Recommandation : cheville fléchie pour tirer le
muscle postérieur de la jambe, souvent contracturé.
Retour, puis recommencer avec l'autre jambe.*

*Action circulatoire générale et lymphatique. Assou-
plit extension de hanche et de genou. Prévention de
l'arthrose de hanche et de genou .*

*Effets Yin/Yang opposés sur les méridiens des mem-
bres inférieurs. Active la circulation de ces énergies
de manière alternée et équilibrée. MYK 10*

Tous les MYK dans le livre YOGA KI pour Tous

<http://livre.fnac.com/a1819167/Dominique-Familiari-Yoga-Ki>