



Thierry WAYMEL
Président de la
FFK

Edito

L'équipe du Conseil d'Administration vous insuffle ses vœux de santé, générosité et intégrité pour la nouvelle année !!

J'espère qu'elle sera riche en projets et en rencontres.

Et comme il n'y a pas que le travail qui compte, je vous souhaite également beaucoup de bonheur sur le plan personnel.

Nous espérons vous retrouver à l'occasion de l'une de nos prochaines manifestations.

Bientôt, pour l'Assemblée Générale Ordinaire, le 14 mars 2018 !!

Soyons le changement que nous souhaitons voir dans le monde Kinésiologique.

Bonne année !

Pour nous contacter

Fédération Française de Kinésiologie

195bis impasse des Fougères
83520 ROQUEBRUNE s/ARGENS

Tél : 09 67 32 96 56

www.federation-kinesiologie.fr

E-mail : contact@federation-kinesiologie.fr

Actualités

Concernant le statut Auto-Entrepreneur, vous êtes majoritairement inscrits sous cette appellation pour votre activité.

Dans notre rôle de conseil et dans la mission qui est la nôtre, le SNK appelle à une vigilance quant à la mesure annoncée par le gouvernement sur le relèvement du seuil du Chiffre d'Affaire.

Beaucoup se sont réjouis de ce que ce seuil passe de **33 100 €** à **66 400 €** dès 2018.

Or, cela cache en fait une mauvaise nouvelle.

En effet, la franchise de TVA continuera de s'appliquer *UNIQUEMENT* sur le seuil actuel c'est-à-dire 33 100 €.

C'est à dire qu'au-delà de ce seuil, les autoentrepreneurs devront émettre des factures comprenant la TVA qu'ils verseront ensuite au fisc comme les autres entreprises vendant leurs services en France.

Reste une bonne nouvelle. Ceux qui appliqueront une TVA à leur facture pourront aussi la récupérer sur tous les achats effectués dans le cadre de leur activité bien que ce soit mal défini : c'est à dire, à partir de quand, pour quelle comptabilité.....

Toutefois, tout ceci compromet la légèreté et la simplicité du régime.

Pour conclure, au vu de notre activité qui génère peu de frais, il nous apparaît que ce système ne nous avantage pas plus que cela et ne change rien sur le fond.

Car, qui a envie de gérer la TVA ?

Les rendez-vous de la fédé

La prochaine réunion est prévue avec le Syndicat National des Kinésologues. Elle se déroulera le 06 mars 2018 à Montpellier et aura pour thème la convention de partenariat qui lie nos deux structures.

Celle d'après sera l'Assemblée Générale Ordinaire. Elle se déroulera le 14 mars 2018 au sein de l'école EFKP à Marseille.

Cotisations

Avec les fêtes, il est vrai que l'on a été bien occupé !!

Penser aux cadeaux, aux repas, à toutes ces belles choses qu'il a fallu préparer, organiser et offrir, il est normal que certains n'aient pas été attentif à ce renouvellement.

Mais nous vous rappelons qu'il est important de penser à renouveler sa cotisation.

Hiver et médecine chinoise !!

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), l'hiver a débuté après la fête des morts, début novembre, moment où l'énergie Yin devient dominante, et atteindra son maximum au solstice d'hiver. Puis l'énergie Yang commencera à remonter progressivement, et, début février, nous entrerons dans le printemps. Ainsi nous traversons actuellement la saison dite du « grand yin ».

Chaque saison est liée à un organe et à un viscère : en hiver l'organe associé est le Rein et le viscère associé est la Vessie. Dans cette logique annuelle, nous devons par notre routine et notre alimentation remplir l'énergie de l'organe correspondant à la saison. Ainsi en hiver, nous devons renforcer le Rein en développant des pratiques bénéfiques à sa fonction.

Une petite parenthèse, avant d'entrer dans le vif du sujet, sur l'emploi du singulier « le Rein ». Bien que nous ayons deux reins, la MTC emploie le terme du « Rein », au singulier et avec une majuscule, pour la raison simple qu'il désigne un ensemble de fonctions qui dépasse largement les organes physiques qu'on dénomme reins.

Saison d'hiver, saison du Rein : rechargez vos batteries.

La première fonction du Rein est de contenir notre énergie. C'est là où est synthétisée l'énergie vitale qui est la somme de l'énergie ancestrale (héritée de nos parents lors de notre création) et de l'énergie essentielle (qui est celle qu'on crée par notre mode de vie au quotidien). Si notre énergie essentielle est faible (par le stress, un environnement pollué, une mauvaise alimentation) alors on devra puiser dans notre capital d'énergie ancestrale pour combler le manque, ce qui aura une conséquence sur la qualité et la durée de notre vie.

Au moment de l'hiver, il est capital de recharger nos batteries. Pour cela il faut absolument RALENTIR ! Observez la nature, comme le faisaient les sages taoïstes, et vous verrez que c'est la saison d'hibernation de nombreux animaux... Sachez ralentir vos activités et votre vie sociale pour rester chez vous, être avec vos proches, prendre du temps pour ne rien faire. Soyez casanier, et profitez de ce temps pour lire, pour méditer, faire du yin yoga, etc. En hiver, la règle d'or est : on se couche tôt et on se lève tard ! N'hésitez pas non plus à garder les reins au chaud avec une bouillote, et, quand vous sortez, prenez soin de bien couvrir cette zone.

Quelques conseils alimentaires pour l'hiver.

Encore plus qu'aux autres saisons privilégiez les aliments chauds ! C'est la saison par excellence des bonnes soupes. Choisissez des aliments qui nourrissent. Tous les haricots, les légumineuses et les céréales sont excellents à cette période: pois, pois cassés, pois chiche, lentilles, riz, sarrasin, millet, quinoa, petit épeautre. Ce n'est pas un hasard si les légumes de saison sont les « légumes racines », ils apportent beaucoup de nutriments au corps. Consommez ainsi carottes, pommes de terre, navets. Utilisez des condiments qui réchauffent, tels l'ail, les oignons, le gingembre et un peu de sel. Dans cette même logique de saison, quand vous achetez des fruits, évitez les agrumes et préférez les pommes, les poires ainsi que des fruits secs qui ont de grandes qualités nutritives.

Etirements des méridiens du Rein et de la Vessie

Dans les pratiques de yoga, et surtout en Yin Yoga, nous donnerons la priorité à l'étirement des méridiens du Rein et de la Vessie. En simplifiant : le méridien du Rein commence sous la plante de pied et remonte à l'intérieur de nos jambes, il passe par les organes des reins et ressort devant le buste pour finir à un point environ au milieu des clavicules. Le méridien de la Vessie, lui, commence à l'extrémité intérieure de l'œil, pour remonter vers le sommet du crâne et descend en arrière du corps pour finir à l'extrémité du petit orteil.

Commencez par stimuler le Rein en massant les plantes de pieds et en donnant une percussion rythmique sur le bas du dos avec les paumes de main.

Puis pratiquez deux postures de Yin Yoga (à pratiquer en détente musculaire) entre 3 à 5 minutes: la chenille et le papillon allongé, avec ou sans support. Si le dos vous tire trop dans la posture de la chenille, asseyez-vous sur un coussin. N'hésitez pas non plus à plier les genoux si cela tire trop en arrière de vos jambes.

Vous pouvez terminer cette courte pratique par une torsion simple (à droite et à gauche) de 3 minutes. Ne pas oublier la posture de relaxation finale, shavasana, à maintenir pendant 5 minutes.

Rappelez-vous le mantra de cette saison : RALENTIR !

Extrait d'un texte de : Cécile Roubaud.

 **REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK** |

La Kinésiologie est indépendante de tout mouvement religieux, secte ou autre mouvement philosophique ou d'idées, et de tout groupe financier ou politique.