

Christelle Pernot

Madame Qi, la Tortue Noire et nous

Sommaire

Avertissement Page 7

Notes de l'auteur Page 8

POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DE LA TORTUE NOIRE ...

Page 13

Notions-clés du dynamisme Eau Page 13

Les Reins : "Entrepôt" de l'énergie ancestrale Page 14

Violence Educative Ordinaire et énergie vitale Page 16

Energie vitale et Mandat Céleste Page 18

Connaissez-vous la coupe énergétique de cheveux ? Page 21

TAO, TORTUE NOIRE ET PARENTALITÉ

Partages d'expériences de parents à parents

Page 23

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LA TORTUE NOIRE

Activités pour petits et grands, en famille et/ou à l'école Page 28

Conseil de famille extraordinaire et Nouvel An Chinois Page 28

Madame Qi, la Tortue Noire et le panda Eau Paisible Page 28

Temps de méditation, massage, Do-In (auto-shiatsu), Qi Gong
et pratiques à deux pour l'hiver avec la Tortue Noire Page 29

Pratiques de l'hiver Page 29

Cuisiner les légumes de la mer Page 33

Dynamisme de l'Eau et mind-map Page 33

Tortue Noire et solstice d'hiver Page 33

Arbre généalogique aux 10 000 talents Page 34

Gardons le cap sur le Mandat Céleste ! Page 35

RESSOURCES SUR VOTRE CHEMIN DE PARENT Page 37