

**Christelle Pernot**

**Madame Qi, le Buffle Jaune et nous**

# Sommaire

Avertissement Page 7

Notes de l'auteur Page 8

## **POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DU BUFFLE JAUNE ...**

**Page 13**

Notions-clés du dynamisme Terre Page 13

«Grand maître de la digestion» Page 13

Dynamisme Terre, saveur douce et pouvoir humidifiant  
des aliments et des boissons Page 16

Energie, cuisine et transformations Page 18

La salive, «des grains de lumière qui courent entre les dents» Page 20

La Rate, le Sang et l'immunité Page 21

Terre et principe féminin Page 22

Résidence de l'activité psychique Page 24

Quand le Buffle Jaune prend soin de sa tribu Page 26

## **TAO, BUFFLE JAUNE ET PARENTALITE**

**Partages d'expériences de parents à parents Page 29**

## **PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE BUFFLE JAUNE**

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

**Page 35**

Le calendrier des «5 saisons de l'énergie»

Page 35

A table avec Madame Qi et ses 5 amis

Page 35

Au menu du Jour ...

Page 36

Le défi des 5 dynamismes en cuisine

Page 36

Et si on supprimait le dessert...

Page 37

Bien manger et bien digérer, c'est nourrir la Vie !

Page 38

Personnes-ressources

Page 38

Empreinte familiale ... dans quelle tribu ?

Page 39

Le souffle de la Terre

Page 40

## **RESSOURCES SUR VOTRE CHEMIN DE PARENT**

**Page 43**