

Sommaire

L'INTERSAISON (et l'été indien)

Il était une fois le Buffle Jaune ...	Page 4
Que fait le Buffle Jaune dans le Corps-Esprit?	Page 6
Que peut-il se passer dans le Corps-Esprit quand le Buffle Jaune ne peut plus faire son travail ?	Page 14
Pour prendre soin du dynamisme de la terre (pendant l'intersaison), Madame Qi et le Buffle Jaune t'invitent à...	Page 18
Contemplation pour les repas	Page 27
Et toi ? Comment prends tu soin de ton énergie pendant l'intersaison ? Par toi-même ? En famille ?	Page 30

A mes fils, dont l'enthousiasme et les questions ont inspiré cette Collection.
A Stéphane pour son soutien inconditionnel sur le Chemin.
GRATITUDE, Christelle