

Christelle Pernot

Madame Qi, le Tao et nous

Sommaire

Avertissement	Page 6
Notes de l'auteure	Page 8

POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DE MADAME QI

Page 13

Le Su Wen, classique de médecine chinoise	Page 13
L'énergie vitale ou Qi	Page 13
Yin, yang et Tao	Page 13
La vie est impermanence et nous sommes des êtres en perpétuelle transformation	Page 14
Vision holistique	Page 15
Destinée ou Mandat Céleste	Page 17
Les méridiens	Page 18
Corps - Esprit-âme	Page 19
Déséquilibres énergétiques et symptômes	Page 20
Madame Qi et (auto-)guérison	Page 22
Entre Ciel et Terre	Page 23
Facteurs de déséquilibre	Page 25
A- Les facteurs externes	Page 25
a- les facteurs climatiques	Page 25
b- l'alimentation	Page 25
c- les conditions de vie	Page 26

B- Les causes internes	Page 27
a- les émotions	Page 27
b- l'hérédité	Page 27
Premiers symptômes	Page 28
L'horloge circadienne	Page 29
Evolution de la maladie	Page 29
Microcosme - macrocosme	Page 31
Les 5 dynamismes	Page 32
Le cycle d'engendrement	Page 33
Le cycle de contrôle	Page 34
Les 5 dynamismes et l'harmonie relationnelle	Page 35
Il était une fois Madame Qi ... ou comment est née la Collection Nourrir la Vie	Page 37

MADAME QI, TAO ET PARENTALITE

Partages d'expériences de parents à parents

Page 42

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC MADAME QI

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

Page 49

Madame Qi, emblèmes des saisons et animaux symboliques	Page 49
Il était une fois l'acupuncture	Page 49
Le calendrier des saisons chinoises	Page 54
Madame Qi en poupée	Page 55
Le voyage de Madame Qi dans le Corps-Esprit	Page 55
Et si nous cuisinions ... autrement	Page 56
Nourrir la Vie des 5 sens	Page 57
Quête de sens	Page 57
Impermanence	Page 59
Tao et poussières d'étoiles...	Page 59

RESSOURCES SUR VOTRE CHEMIN DE PARENT

Page 60