

**Christelle Pernot**

**Madame Qi, le Dragon Vert et nous**

# Sommaire

Avertissement Page 7

Notes de l'auteure Page 8

## **POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DU DRAGON VERT**

**Page 13**

Notions-clés du dynamisme Bois Page 13

Qui suis-je ? Quelle est ma nature énergétique ? Page 14

L'origine du mal-être selon l'énergétique chinoise Page 18

    Les maladies venant du Ciel Page 18

    Les maladies qui viennent de problématiques liées aux conditions  
de vie et plus particulièrement la diététique Page 19

    Les maladies qui viennent de l'être humain Page 19

L'œil ou "l'orifice du foie" Page 24

Colères, vésicule biliaire et foie Page 25

## **TAO, DRAGON VERT ET PARENTALITE**

**Partages d'expériences de parents à parents Page 30**

## **PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE DRAGON VERT**

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

**Page 42**

La marchande des 4 saisons

Page 42

Danser en écoutant le chant du coq - pratique de qi gong du matin

Page 42

Nouvel an chinois et vision board

Page 42

Do-In (auto-massage) du visage

Page 43

Promenons-nous dans les bois ....

Page 43

Yoga en famille

Page 44

Coussin à colères homemade

Page 44

Quand le dynamisme du Bois domine en moi ....

Page 44

Conseil de famille, «mood cards» et bâton de paroles

Page 44

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

**Page 60**