

# NOURRIR LA VIE

PRENDRE SOIN  
DE SOI  
ET DE SA FAMILLE

Avec l'énergétique  
chinoise

Nourrir l'élan vital au fil des saisons

Comprendre les origines de la «mal-a-dit»

Accueillir les émotions et leurs messages

Pratiquer des activités créatives  
et corporelles

Se sensibiliser à la diététique chinoise

Remplir le réservoir énergétique et  
affectif de la famille

Interroger votre vécu d'enfant

Découvrez comment reconnaître les comportements favorables à **vos** bien-être physique et émotionnel pour vous, vos enfants, vos élèves ou vos patients grâce **aux grands principes de l'énergétique chinoise.**



Praticienne en énergétique chinoise (SHIATSU depuis 2001 et QI GONG depuis 2010), je suis également Consultante en Parentalité Créative® depuis 2017.

**CHRISTELLE PERNOT** est aussi auteure et co-directrice de la Maison d'Éditions du Maître du Cœur (Collection *Nourrir la Vie* en 6 tomes comprenant des livrets enfants accompagnés de livrets pour l'adulte).



# NOURRIR LA VIE

## MODALITÉS PRATIQUES

Ces stages de 2 jours s'inscrivent dans un cycle de 6 stages proposés au fil des saisons.

- STAGE 1** Les grands principes
- STAGE 2** L'énergie du printemps
- STAGE 3** L'énergie de l'été
- STAGE 4** L'énergie de l'intersaison
- STAGE 5** L'énergie de l'automne
- STAGE 6** L'énergie de l'hiver

Chaque stage est indépendant. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé aux stages précédents pour s'inscrire à l'un de ces stages.

**CES STAGES SONT RÉSERVÉS AUX ADULTES.**

Places limitées.



Tarifs, fiche d'inscription et informations pratiques (lieux, dates, horaires, etc.) sur :  
[www.christellepernot.com](http://www.christellepernot.com)  
E-mail : [christellepernot2@gmail.com](mailto:christellepernot2@gmail.com)  
0664274542  
facebook : Christelle Pernot