

Christelle Pernot

Madame Qi, le Phenix Rouge et nous

Sommaire

Avertissement Page 7

Notes de l'auteure Page 8

POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DU PHOENIX ROUGE

Page 13

Notions-clés du dynamisme Feu Page 13

Le Cœur, lieu de résidence du Shen Page 14

L'Instant Créateur Page 18

Cœur gros, vacuité du cœur et « holding space » Page 19

La langue Page 27

Intestin grêle, assimilation et discernement Page 27

TAO, PHOENIX ROUGE ET PARENTALITE

Partages d'expériences de parents à parents Page 31

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE PHOENIX ROUGE

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

Page 36

Le mandala créatif des 5 saisons de l'énergie

Page 36

C'est en pratiquant la générosité que l'on devient généreux

Page 37

L'arrosage des fleurs... en famille

Page 38

Cercle de gratitude

Page 38

Tous connectés !

Page 39

Rayons de soleil ou cœur rayonnant

Page 39

Little tomato

Page 40

Bien-être, joie et mind-map

Page 40

Kamishibai

Page 41

L'amour est la plus puissante des énergies de transformation

Page 42

RESSOURCES SUR VOTRE CHEMIN DE PARENT

Page 43