

**Christelle Pernot**

**Madame Qi, le Tigre Blanc et nous**

# Sommaire

Avertissement Page 7

Notes de l'auteure Page 8

## **POUR ALLER PLUS LOIN EN COMPAGNIE DU TIGRE BLANC ...**

**Page 13**

Notions-clés du dynamisme Métal Page 13

Le troisième poumon Page 14

L'énergie de défense Wei Qi Page 15

Flore intestinale, immunité, sérénité et capacité d'ouverture à l'autre Page 17

Prendre soin de Wei Qi et de l'automne en nous Page 19

La caresse Page 20

## **TAO, TIGRE BLANC ET PARENTALITE**

**Partages d'expériences de parents à parents Page 22**

## **PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES AVEC LE TIGRE BLANC**

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

**Page 29**

La corne d'abondance

Page 29

L'automne en aout!

Page 29

Animaux et figurines... de saison !

Page 30

Pizza et pizzaïolo

Page 30

Haïkus et Tigre Blanc

Page 30

Tigre Blanc, énergie Wei et les maladies venant du Ciel

Page 31

Bonjour Tristesse, bienvenue à toi ...

Page 33

Let go !

Page 33

Le temps de la récolte

Page 34

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

**Page 36**