

Semaine 1 Conscientisation

« Si tu ne sais que faire de tes mains
Transforme-les en tendresse. »

- Jacques Salomé

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ À travers cette méditation, quelles sont les prises de conscience que je fais par rapport à la tendresse et à mon labyrinthe intérieur?
- ▶ Qu'est-ce qui se révèle dans ma Part Féminine et dans ma Part Masculine?
- ▶ Lorsque je regarde mes deux mains qui se rapprochent, qu'est-ce que je sens? Qu'est-ce que je vis?



Expérience spirituelle

La Tendresse dans l'environnement relationnel par le dépassement de soi

Semaine 1 Conscientisation

