

### Capsule 4 Régénération & Célébration

« Intuition. Cette faculté prodigieuse à saisir  
les indices les plus subtils, ceux que personne n'aperçoit. ».

Jean-Claude Lalanne Cassou

#### Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ Cette lumière de vérité a éclairé quoi en moi?
- ▶ Quel voile d'obscurité, quel filtre ai-je choisi de laisser tomber?
- ▶ En quoi j'expérimente la régénération à travers cette méditation?
- ▶ Comment vais-je célébrer cette lumière de vérité?