

Capsule ② Émancipation

" Le plus beau des cadeaux que quelqu'un puisse vous faire n'est pas de vous aimer, mais de vous apprendre à vous aimer."

Jacques Salomé

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **ce qui se présente à moi dans la méditation que ce soit des images, des mots, des sensations, des impressions.**
- ▶ **ce qu'éveille en moi les mots SOI, AMOUR, SUCCÈS et MOTIVATION suite à la méditation.**

Expérience spirituelle

L'amour de soi dans la quête de bien-être

Capsule 2 Émancipation

