

Capsule ③ Syntonisation & Régénération

*"Au fond, c'est ça la solitude:
s'envelopper dans le cocon de son âme,
se faire chrysalide et attendre la métamorphose,
car elle arrive toujours."*

August Strindberg

Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **Quelles sont mes phrases, mes croyances, qui nourrissent l'unité?**
- ▶ **Qu'est-ce qui me permet de goûter l'amour de la solitude intérieure?**
- ▶ **Qu'est-ce que je découvre de ma singularité à travers cette solitude?**

Expérience spirituelle

La solitude dans l'environnement relationnel

Capsule ③ Syntonisation & Régénération

