

### Capsule 4 Célébration

«Dans le silence et la solitude,  
on n'entend plus que l'essentiel.»

Camill Belguise

#### Mes actions

J'écris ou je dessine dans le mandala :

- ▶ **Comment est-ce que je perçois la solitude et l'isolement suite à ce module?**
- ▶ **De ces nouvelles perceptions, comment est-ce que je vis la solitude dans mon environnement relationnel?**
- ▶ **Comment ai-je envie de nourrir, de célébrer ou de partager les bienfaits de la solitude?**

# Expérience spirituelle

La solitude dans l'environnement relationnel

## Capsule 4 Célébration

