❍ ÉCOUTE INTÉRIEURE ET SOIN DE SOI

Mon corps...
. Essentiel : …… Besoin : ……...
. Soin: …… Bienfait : ……..

Mon coeur...
. Essentiel : …… Besoin : ……...
. Soin: …… Bienfait : ……..

Ma tête...
. Essentiel : …… Besoin : ……...
. Soin: …… Bienfait : ……..

Méditation 1
(30')
« Équinoxe d'Automne »
23/09

❍ AUTOMNE Essentiel……

. Le meilleur : …… Essentiel : ……....
. Le pire : ……..…… Essentiel : ……

❍ APPORT DE L'AUTOMNE

Pour la Terre ……..……..
……..…
Pour Soi ……..……
Bienfait : ……..……

Mandala de l'Automne à dessiner ci-contre...

❍ NETTOYAGE/RANGEMENT DE L'AUTOMNE :

……..
……..
Dépouillement ……...
Bienfait : ……..……..

Élan de l'Automne : ……..……..