

# Carnet du Vol Libre

Manifeste poétique pour une liberté vigilante



Scannez pour télécharger le carnet complet

Découvrez les 7 principes pour veiller, nommer, protéger et libérer sans devenir geôlier.

## Extraits du Carnet

- Veiller : observer sans jugement, dans une attention ouverte.
- Nommer : donner des mots aux mouvements intérieurs.
- Protéger : préserver l'espace vital et les élans créatifs.

# Mode d'emploi

1. Téléchargez le carnet complet (QR code ou lien).
2. Lisez un principe à la fois.
3. Utilisez les pages d'écriture pour explorer.
4. Expérimentez les exercices proposés.
5. Revenez quand vous sentez vos ailes se replier.

Téléchargez ici : [https://zephyravenel.github.io/Stockage-PDF-Public/Carnet\\_du\\_V](https://zephyravenel.github.io/Stockage-PDF-Public/Carnet_du_V)