

Mon petit guide d'ascension spirituelle :

intentions	efforts	Niveau atteint
En septembre j'escalade pour : -----		
En octobre j'escalade pour : -----		
En novembre j'escalade pour : -----		
En décembre j'escalade pour : -----		
En janvier j'escalade pour : -----		
En février j'escalade pour : -----		
En mars j'escalade pour : -----		
En avril j'escalade pour : -----		
En mai j'escalade pour : -----		
En juin j'escalade pour : -----		
En juillet j'escalade pour : -----		
En août j'escalade pour : -----		