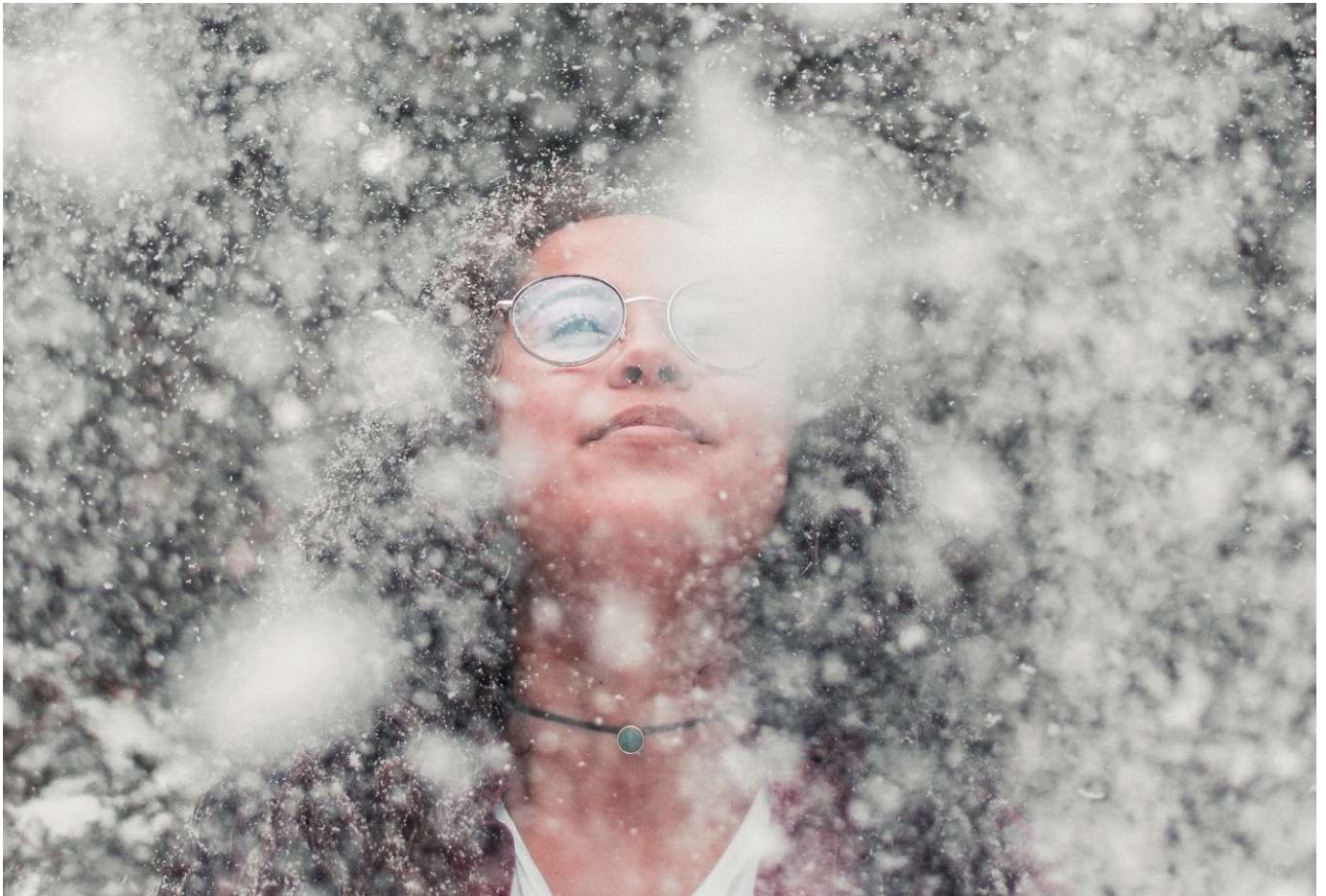


Bouteille



> Apaiser le mental ou l'émotion



- Agiter la bouteille, la poser, observer les paillettes
- Respirer profondément en restant concentré
- Continuer jusqu'à ce que toutes les paillettes soient retombées

3x en regardant les paillettes > 3x en fermant les yeux