

## Sessions Limina

Les sessions préinstallées dans votre Limina comprennent toutes les sessions de nos modèles Sirius et Procyon AVS les plus vendus. Les sessions Sirius sont basées sur le format KBS (Kasina Basic Session) développé pour le Kasina. Les sessions Procyon ont été recréées à l'aide d'une version plus avancée et récente du format KBS, qui permet d'incorporer des rampes de couleurs, comme pour le Procyon.

## Sessions Sirius

Ces sessions utilisent les ColorSets, qui vous permettent de sélectionner votre couleur préférée pendant la session ; il suffit d'appuyer une ou plusieurs fois sur le bas de la roue pour faire défiler les différentes combinaisons.

## Sessions Procyon

Les sessions Procyon ont été recréées à l'aide d'une version plus avancée et récemment développée du format KBS, qui permet d'intégrer des paliers de couleur, tout comme le Procyon. Cette version a également élargi le choix de formes d'onde audio pour inclure le triangle, l'impulsion, la dent de scie et le bruit rose. Nous appelons désormais ces deux formats KBS KMMS, pour Kasina Mind Machine Session.

## Sessions gamma

Nous avons inclus un certain nombre de sessions gamma (40 Hz) en raison de la demande populaire. Elles sont classées en quatre dossiers par durée : 20, 30, 45 et 60 minutes. Dans chaque dossier se trouvent plusieurs variantes avec des tonalités isochrones de hauteur audio différente. Trouvez simplement celle qui vous convient le mieux et profitez-en !

## Modifier vos sessions

Vous pouvez également charger n'importe laquelle de ces sessions dans l'éditeur de session Kasina Basic pour voir les paramètres de la session et les personnaliser à votre goût. Vous trouverez l'éditeur et des didacticiels dans les sections Limina ou Kasina de notre site d'assistance : [www.mindplacesupport.com](http://www.mindplacesupport.com)

Les sessions préinstallées dans votre Limina comprennent toutes les sessions de nos modèles Sirius et Procyon AVS les plus vendus. Les sessions Sirius sont basées sur le format KBS (Kasina Basic Session) développé pour le Kasina. Les sessions Procyon ont été recréées à l'aide d'une version plus avancée et récente du format KBS, qui permet d'incorporer des rampes de couleurs, tout comme le Procyon.

## Sessions Sirius

---

### **Performance maximale**

Ces sessions vous aideront à maintenir des états clairs et concentrés tout au long de la journée. Essayez de les utiliser lorsque vous sentez votre énergie être en baisse.

### **Induction de la tranquillité**

Ces séances sont conçues pour induire un état de paix et de calme. Essayez de les utiliser régulièrement pour obtenir de meilleurs résultats. Il est utile de lire des livres sur la méditation et les techniques de tranquillité et d'intégrer ces techniques dans une pratique quotidienne.

### **Apprentissage**

L'apprentissage est facilité lorsque vous êtes dans un état de tranquillité et d'alerte. Lorsque vous êtes dans cet état, l'absorption de nouvelles informations, la compréhension de concepts et la mémorisation de matériel peuvent devenir plus faciles. De nombreuses personnes trouvent également que les pistes de développement personnel sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés avec un système de son et lumière. Essayez les sessions 13, 16 ou 17 à cette fin, mais assurez-vous que la session que vous choisissez est suffisamment longue pour durer le temps de la séquence.

### **Bien-être**

Ces sessions sont particulièrement utiles lorsque vous cherchez à vous libérer des tensions qui s'accumulent au cours de la journée.

<b>Numéro et nom de session</b>	<b>Catégorie</b>	<b>Durée</b>
<b>1. Régénération de l'énergie</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:20:00</b>
Des études sur les performances de pointe suggèrent que vous êtes plus performant lorsque une "sieste" dans le cadre d'une routine quotidienne ; en d'autres termes, une pause complètement loin de vos devoirs et responsabilités. Vous serez en mesure d'être plus efficace et d'accomplir davantage. Avec une utilisation régulière, vous vous constaterez que votre envie de consommer des stimulants comme le café, le thé ou les boissons gazeuses sucrées. Utilisez cette session, ou les sessions 03, 04, 07, 09, ou 12 pour des sentiments de régénération mentale et physique.		
<b>2. Performance intensive</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:18:00</b>
Cette séance au rythme rapide est idéale si vous ressentez le besoin d'un "coup de fouet". Vous pouvez l'utiliser plusieurs fois de suite si vous le souhaitez.		
<b>3. Pause rapide</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:15:30</b>
Utilisez cette séance pendant votre journée pour vous sentir rapidement rafraîchi et régénéré. Il s'agit d'une séance très utile à utiliser lorsque vous savez que vous avez un programme très long et chargé devant vous. Faites cette pause plusieurs fois par jour par jour comme un investissement dans la concentration, la clarté et la prise de décision.		
<b>4. Pause puissante</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:15:00</b>
Il s'agit d'une version légèrement plus stimulante de la session 03. Elle vous aidera à vider votre esprit de toute pensée pendant quelques minutes et à augmenter votre clarté mentale. Vous pouvez choisir d'utiliser de la musique rapide à la place des sons internes.		
<b>5. Préparation athlétique</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:17:00</b>
<p>Cette session a pour but d'améliorer les sentiments de concentration tranquille avant un exercice ou une compétition physique. Plusieurs athlètes font exceptionnellement bien à l'entraînement pour ensuite faiblir en compétition.</p> <p>Les meilleurs athlètes peuvent maintenir une performance constante en toutes circonstances. La clé est un état de tranquillité et de concentration qui permet à l'esprit et au corps de travailler en harmonie. L'esprit et le corps de travailler en harmonie.</p> <p>L'entraînement physique n'est que la moitié de la bataille pour réussir en compétition. Asseyez-vous tranquillement et visualisez-vous (ainsi que votre équipe) en train d'atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. que vous vous êtes fixés. Vous pouvez également utiliser cette session avec n'importe quel nombre de sessions audio d'affirmation positive ou de performances de pointe. Vous ou votre coach pouvez même enregistrer vos propres affirmations positives et les écouter pendant que vous en utilisant cette session.</p>		
<b>6. Maintenir le pic compétitif</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:21:00</b>
Utilisez cette session entre les compétitions sportives pour la visualisation, le succès, et les performances de pointe. Il est préférable de l'utiliser avec des scripts d'affirmation positive ou de visualisation guidée écrits et prononcés par vous-même, votre coach ou entraîneur, ou avec l'un des excellents produits enregistrés disponibles sur le marché. Vous n'avez pas besoin d'être impliqué dans une compétition sportive pour profiter des effets positifs de cette séance.		

<b>7. Courte pause au travail</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:15:30</b>
La sagesse populaire veut que vous fassiez des pauses à intervalles réguliers si, par exemple, vous travaillez sur un ordinateur pendant de longues périodes. Combinez cette séance avec un bon régime d'exercices d'étirement pour éviter de nombreuses maladies physiques chroniques qui touchent de plus en plus de personnes de plus en plus de personnes qui restent assises trop longtemps au même endroit. En outre, nous vous suggérons de d'utiliser cette séance pendant vos pauses. Elle est également idéale après la pause de midi et avant de retourner au travail.		
<b>8. Sauna mental</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:24:00</b>
Utilisez-le avec des exercices de respiration profonde et de conscience musculaire. Commencez par respirer à partir de votre diaphragme. Vous saurez que vous le faites correctement lorsque vous sentirez votre ventre, et non votre poitrine, bouger de haut en bas à chaque respiration profonde. Au fur et à mesure que vous laissez vos muscles se détendre, la tension disparaît. Vous pouvez essayer de vous allonger pendant cette séance avec une musique relaxante. Un petit coup de "boost" de deux minutes est prévu à la fin de la séance pour vous remettre d'aplomb.		
<b>9. Remise à niveau rapide</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:16:00</b>

Voici une aide pour vous permettre de recentrer vos énergies. Utilisez-la si vous ressentez que vous avez besoin de vous revitaliser au cours d'une journée particulièrement difficile.

particulièrement difficile. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec les subtilités des différentes sessions, vous verrez que vous aurez tendance à développer des favoris que vous utiliserez plusieurs fois par semaine. Parce qu'elles sont pratiques à utiliser, certaines des sessions de 15-20 minutes, comme celle-ci, seront très utilisées.

<b>10. Régénération</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:25:00</b>
Cette session est suffisamment longue pour vous permettre d'atteindre un état de tranquillité profonde et de concentration focalisée. Certaines personnes estiment que cette session semble beaucoup plus courte que 35 minutes. Une session de ce type doit être utilisée régulièrement sur une période de plusieurs semaines pour vous aider à apprendre à lâcher prise et à vous permettre d'atteindre un état de tranquillité profonde. C'est également une bonne session à utiliser avec des pistes audio de tranquillité ou d'auto-assistance.		
<b>11. Méditation profonde</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:45:00</b>
Prenez du temps pour vous ! Utilisez cette séance lorsque vous savez que vous ne serez pas dérangé. C'est la session la plus longue proposée et pour les utilisateurs débutants, elle peut sembler trop longue. Elle est excellente comme session d'entraînement si vous essayez d'apprendre à méditer pendant de longues périodes. Vous constaterez peut-être que votre pratique de la méditation se déroulera plus facilement, même sans l'aide de l'appareil.		

<b>12. Pause rapide pour la vigilance</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:10:00</b>
Il s'agit d'une séance parfaite pour vous aider à rester concentré sur vos études. Elle est conçue pour être utilisée une fois toutes les 40 à 60 minutes. Cette session vous aidera à mieux intégrer la matière pendant votre période d'étude.		
<b>13. Apprentissage d'une langue</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:35:00</b>
Cette session est spécialement conçue pour être utilisée avec des audio-tutoriels de langues. Elle utilise les techniques mises au point par le chercheur bulgare Lozanov, appelées "surapprentissage". Il s'agit de développer un état de concentration tranquille et "focussé".		
<b>14. Détente avant des examens</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:15:00</b>
Se détendre avant les examens ou les situations de pression. Cette session vous laissera un sentiment de calme, de concentration et de confiance. Tout le monde a déjà vécu l'expérience de passer un examen, de se sentir sous pression et d'oublier des éléments dont on se souvient facilement lorsque la pression est retombée.		
<b>15. Concentration</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:12:00</b>
Cette séance est conçue pour vous amener rapidement à un état de calme et de concentration. Un corps calme permet à l'esprit d'être plus alerte et attentif. Votre objectif principal lorsque vous utilisez cette session doit être de permettre à votre corps de devenir aussi calme que possible tout en maintenant votre vigilance.		
<b>16. Améliorer la créativité</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:20:00</b>
Cette session balaie une série de fréquences pour aider à stimuler vos processus de pensée. Utilisez-la fréquemment pour en tirer un maximum de bénéfices. Essayez-la plusieurs jours de suite pour vous aider à résoudre des problèmes.		
<b>17. Visualisation</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:20:00</b>
À utiliser lorsque vous vous sentez fatigué et que vous souhaitez une séance qui passe par une série de fréquences pour la stimulation et la visualisation. Si vous êtes une personne visuelle, vous verrez toutes sortes d'images kaléidoscopiques.		

<b>Conscience corps &amp; esprit</b>	<b>Bien-être</b>	<b>00:25:00</b>
Il existe un lien direct entre l'esprit et le corps. Il est difficile d'avoir un esprit tranquille alors que votre corps est tendu. De même, il est difficile de permettre à votre corps de se détendre si votre esprit est hyperactif ou si vous êtes ou si vous êtes rempli d'anxiété émotionnelle. Travaillez à relâcher et à détendre votre corps tout entier au cours de cette séance de 25 minutes.		
<b>Pause d'après-midi</b>	<b>Bien-être</b>	<b>00:21:40</b>
Si vous le souhaitez, vous pouvez associer à cette séance une musique douce et apaisante ou des sons de la nature pour réduire les tensions causées par votre vie quotidienne. La séance est		

suffisamment longue pour vous aider à vous ressourcer en profondeur, mais pas trop longue pour ne pas empiéter sur vos autres responsabilités quotidiennes.		
<b>Tranquillité profonde</b>	<b>Bien-être</b>	00:20:00
Essayez d'abord cette session si vous êtes très sensible ou si vous débutez avec ce système. C'est l'une des sessions les plus douces de cette unité. Asseyez-vous et laissez-vous aller.		
<b>Bonne nuit</b>	<b>Bien-être</b>	00:20:00
Il s'agit d'une excellente séance à utiliser à la fin de votre journée. Allongez-vous et peut-être réglez les lumières à un niveau bas. Après la session, retirez les GanzFrames et les écouteurs avant de vous endormir.		
<b>Session de fin de journée</b>	<b>Bien-être</b>	00:20:00
Utilisez-le avec les lumières réglées sur un réglage faible à modéré. Il s'agit d'une séance de fin de journée pour l'apaisement et l'équilibre interne. Il est préférable de l'utiliser lorsque vous n'avez pas prévu d'interaction sociale pour le reste de la soirée, ni de regarder la télévision. Après l'avoir utilisée, vous aurez peut-être envie de lire un livre pendant un moment ou d'aller directement dormir.		

## Sessions Procyon

---

### Apprentissage

L'apprentissage est favorisé lorsque vous êtes dans un état d'alerte et de tranquillité. Lorsque vous êtes dans cet état, l'absorption de nouvelles informations, les concepts, et la mémorisation du matériel peut devenir plus facile.

### Performance de pointe

Ces sessions vous aideront à maintenir des états clairs et concentrés tout au long de la journée. Essayez de les utiliser lorsque vous sentez votre baisse d'énergie.

### Induction de la tranquillité

Ces séances sont conçues pour induire un état de paix et de calme. Essayez de les utiliser régulièrement pour obtenir de meilleurs résultats.

### Voyage nocturne

Ces séances sont conçues pour induire un sommeil réparateur. Essayez-les après la fin de votre journée et lorsque vous êtes prêt à dormir.

### Énergie

Ces séances sont conçues pour stimuler les niveaux d'énergie.

### Rajeunissement

Ces séances sont conçues pour induire un état de vitalité et un sentiment de renouveau. vitalité et le sentiment de renouveau.

### Visualisation

Ces sessions sont conçues pour faciliter la visualisation des objectifs et fonctionnent très bien avec des sources audio externes. Les fréquences pour cet ensemble sont principalement dans la gamme 4-14 Hz. Nous suggérons de commencer par la plus courte et de progresser vers la session la plus longue pour laquelle vous aurez suffisamment de temps.

### Art mental

Ces sessions sont conçues pour être une expérience visuelle interprétative. Certains les décriraient comme de la géométrie sacrée ou visuellement psychédéliques par nature.

<b>1. Relaxation avant des examens</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:15:00</b>
Une période méditative pour aider à vider votre esprit en peu de temps, avec des fréquences principalement dans la gamme 9-13 Hz.		
<b>2. Apprentissage accéléré court</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:15:00</b>
Il s'agit de l'approche traditionnelle du "surapprentissage", destinée à favoriser l'atteinte d'un état hypnagogique, avec des montées en fréquence principalement dans la gamme des 4 à 8 Hz.		
<b>3. Apprentissage accéléré long</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:60:00</b>
Similaire à la session n°2, mais plus longue et plus lente. Utile également pour accéder à des états profonds ; également utilisé par certains pour l'induction d'états de transe légère.		
<b>4. Apprentissage accéléré moyen</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:35:00</b>
Le troisième élément de cette série, destiné à être utilisé avec un support audio externe, par exemple pour l'apprentissage des langues, d'une durée d'environ 30 minutes.		
<b>5. Vigilance rapide</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:10:00</b>
Destiné à améliorer la concentration de votre esprit en un court laps de temps, en particulier avant d'étudier.		
<b>6. Concentration</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:15:00</b>
Une bonne séance pour aider à concentrer l'esprit avant d'étudier, avec principalement des fréquences de "pic de performance" de 13 et 14 Hz.		
<b>7. Booster d'attention</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:15:00</b>
Alternance entre 12 et 18 Hz, avec des pauses entre chaque. Peut aider à améliorer la capacité d'attention.		
<b>8. Booster d'attention (long)</b>	<b>Apprentissage</b>	<b>00:20:00</b>
Une version prolongée de la session n°7.		

<b>9. Pause rapide</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:15:00</b>
Comprend à la fois des séquences de relaxation rapide et de dynamisation, pour l'étude et la préparation athlétique. préparation athlétique.		
<b>10. Préparation athlétique</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:17:00</b>
Une série plus complexe de fréquences, destinée à être utilisée avant les sports et pour concentrer l'esprit et le corps.		
<b>11. Recharge d'énergie</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:15:00</b>
Une séance plus stimulante, pour vous aider à faire le vide dans votre esprit.		
<b>12. Comportement de pointe</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:30:00</b>
Idéal pour les affirmations positives et les visualisations guidées.		
<b>13. Performance intensive</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:18:00</b>
Une session rapide pour améliorer l'humeur.		
<b>14. Sauna mental</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:25:00</b>
Idéal pour les exercices de respiration profonde et de prise de conscience des muscles.		
<b>15. Pause rapide au travail</b>	<b>Performance maximale</b>	<b>00:15:00</b>
Excellente séance de relaxation quotidienne, qui peut être utilisée avant le stretching, le yoga, etc.		

<b>16. Régénération 35</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:35:00</b>
Une séance de relaxation de durée moyenne ; un bon choix après le travail.		
<b>17. Régénération 45</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:45:00</b>
Une version plus longue de la session n°16		
<b>18. Heure de tranquillité</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>01:00:00</b>
Une session longue et douce, avec beaucoup de temps consacré à la gamme de 8 à 12 Hz.		
<b>19. Méditation profonde</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>01:00:00</b>
Une séance profondément rafraîchissante, avec des fréquences comprises entre 4 et 13 Hz.		
<b>20. Etat d'esprit méditatif 15</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>00:15:00</b>
Une brève et rafraîchissante balade dans la gamme de 9 à 13 Hz, avec des balayages de couleurs à un rythme moyen.		
<b>21. Etat d'esprit méditatif 60</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>01:00:00</b>
Version longue du numéro 20		

<b>22. Tranquillité profonde</b>	<b>Tranquillité</b>	<b>01:00:00</b>
Une visite d'une heure au pays de l'hypnogogie - des fréquences lentes et profondément paisibles fréquences entrecoupées de bains de couleurs non fluctuantes.		

<b>23. Voyage nocturne 15</b>	<b>Voyage nocturne</b>	<b>00:15:00</b>
Une courte descente dans de lents lavis de couleurs		
<b>24. Voyage nocturne 25</b>	<b>Voyage nocturne</b>	<b>00:25:00</b>
Une version légèrement plus longue du n°23, avec des transitions plus lentes.		
<b>25. Voyage nocturne 35</b>	<b>Voyage nocturne</b>	<b>00:35:00</b>
Plus profondément encore, dans le royaume des rêves, aux confins du sommeil.		
<b>26. Voyage nocturne 45</b>	<b>Voyage nocturne</b>	<b>00:45:00</b>
Particulièrement utile pour faire basculer votre conscience à des niveaux très profonds.		
<b>27. Voyage nocturne 60</b>	<b>Voyage nocturne</b>	<b>01:00:00</b>
La session la plus profonde et la plus proche de la transe.		

<b>28. Énergisation rapide 10</b>	<b>Energie</b>	<b>00:10:00</b>
Une explosion brève et intense d'énergie rapide, avec des fréquences comprises entre 13 et 22 Hz, et un accent sur les rouges, les jaunes et les pourpres.		
<b>29. Énergisation rapide 15</b>	<b>Energie</b>	<b>00:15:00</b>
Même chose que le n°28, mais un peu plus long. Vous n'aurez peut-être pas besoin d'une deuxième tasse de café après celle-ci !		
<b>30. Énergisation complète 25</b>	<b>Energie</b>	<b>00:25:00</b>
Identique au n°29 mais plus long et avec une gamme de fréquences un peu plus large.		
<b>31. Énergisation complète 35</b>	<b>Energie</b>	<b>00:35:00</b>
Un bon outil à utiliser si vous n'avez pas assez dormi la nuit dernière mais que vous voulez rester concentré pendant la journée.		
<b>32. Énergisation complète 45</b>	<b>Energie</b>	<b>00:45:00</b>
Celle-ci est assez intense - il est préférable de commencer par des séances d'énergie plus courtes et de progresser jusqu'à celle-ci.		
<b>33. Vigilance totale</b>	<b>Energie</b>	<b>01:00:00</b>
Une large gamme de fréquences changeantes qui montent et descendent l'échelle des fréquences, et qui vous laissent dans un état d'énergie et de fraîcheur.		

<b>34. Pause d'après-midi</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>00:22:00</b>
Essayez d'utiliser cette séance deux fois par semaine pendant un mois au lieu de naviguer sur les médias sociaux ! Rejoignez-nous sur Facebook et publiez que vous avez relevé le défi "Pause de l'après-midi, pas de temps d'écran" et faites savoir à vos amis à quel point vous avez pu vous ressourcer !		
<b>35. Rajeunissement 15</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>00:15:00</b>
Un doux "massage du mental" avec une gamme de fréquences et de couleurs à la fois relaxantes et énergisantes.		
<b>36. Rajeunissement 25</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>00:25:00</b>
Un doux "massage de l'esprit" avec une gamme de fréquences et de couleurs à la fois relaxantes et énergisantes. (version longue)		
<b>37. Pause de midi 35</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>00:35:00</b>
Le "dessert" parfait après votre repas de midi, vous laissant frais et dispos pour le reste de l'après- midi !		
<b>38. Pause de midi 45</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>00:45:00</b>
Version longue du n°37		
<b>39. Centrage mental</b>	<b>Rajeunissement</b>	<b>01:00:00</b>
Méditation légère avec conscience concentrée, avec des fréquences principalement dans la gamme de 9 à 18 Hz.		

<b>40. Visualisation créative 10</b>	<b>Visualisation</b>	<b>00:10:00</b>
<b>41. Visualisation créative 15</b>	<b>Visualisation</b>	<b>00:15:00</b>
<b>42. Visualisation créative 25</b>	<b>Visualisation</b>	<b>00:25:00</b>
<b>43. Visualisation créative 35</b>	<b>Visualisation</b>	<b>00:35:00</b>
<b>44. Visualisation créative 45</b>	<b>Visualisation</b>	<b>00:45:00</b>
<b>45. Visualisation créative 60</b>	<b>Visualisation</b>	<b>01:00:00</b>

<b>46. Voyage rapide</b>	<b>Art mental</b>	<b>00:10:00</b>
Un parcours mental endiablé, avec beaucoup de couleurs, de variété et d'images visuelles.		
<b>47. Espaces de symboles</b>	<b>Art mental</b>	<b>00:15:00</b>
Un ensemble plus surréaliste de changements de couleurs et de paysages lumineux multicolores.		
<b>48. Kaléidoscope</b>	<b>Art mental</b>	<b>00:20:00</b>
Imagerie complexe, avec un accent sur les mandalas, les vortex et les espaces de rotation.		
<b>49. Pyromania</b>	<b>Art mental</b>	<b>00:30:00</b>
Un voyage à fond de train dans l'art de l'esprit. Bon voyage !		