

D'Al-kelef à Emmanuel méditation-channeling

Al-kelef canalisé par Christine, 29 septembre 2015



« Bonsoir à vous, chères âmes, nous sommes Al-Kelef, nous souhaitons intervenir en ce jour, nous souhaitons vous faire ressentir ces fréquences particulières. Que vous soyez accueillis, que vous puissiez nous ressentir, ressentir la vibration de votre cercle, ressentir l'énergie que nous allons y déposer.

Que vous puissiez en bénéficier, que vous puissiez aussi partager, transmettre avec vos proches, avec les êtres qui vous ont accompagnés, avec les êtres qui sont reliés à vous par votre cœur sans faire de distinction entre ces plans et les autres, tous les êtres qui sont reliés simplement par amour, à vous.

Que vous puissiez prendre votre place pendant cette communication, nous allons poser certaines fréquences, certains codes, amener le changement, nous annonçons ainsi notre départ, nous avons durant quelques années, avec plaisir, avec engouement participé, transmis, enseigné. Nous avons aussi préparé ce canal afin de pouvoir céder la place, permettre une autre ouverture, permettre surtout d'autres enseignements, d'autres fréquences.

Nous avons permis aussi à votre groupe, à votre cercle, à toutes les personnes qui ont souhaité assister, entendre, recevoir, partager nos enseignements. Nous vous avons permis aussi l'ouverture, les ouvertures, préparées pour ces nouvelles fréquences, transmission de Sirius à Sirius au-delà de votre univers.

Que vous puissiez accueillir, que vous puissiez entendre, recevoir la vibration **du Maître, de l'être** qui vient au delà de cet univers qui va se refléter à travers les différents plans, les différents corps de votre planète pour venir au plus près, ouvrir les consciences, ouvrir les cœurs, permettre au Christ de trouver sa place, votre Christ intérieur lui laisser la disponibilité, qu'il en soit ainsi, chères âmes.

Alors nous poursuivons cette communication afin d'amener doucement ces fréquences, que vous puissiez ressentir cet être, son énergie particulière, mélange du père et de la mère, énergie solaire, énergie de pureté, d'amour et de lumière au service du Tout.

En ce jour particulier, nous souhaitons aussi accueillir l'Archange Michaël, qui a aidé, qui a soutenu l'énergie, nos fréquences afin de permettre l'arrivée et l'installation de ces nouvelles énergies, cette vibration à l'intérieur de vous. Car chaque fréquence que nous amenons, chaque maître, chaque énergie, chaque code, chaque enseignement vous correspond.

Chères âmes, c'est ce que vous êtes prêtes à accueillir, c'est aussi ce que vous êtes prêtes à lâcher. Les transformations en vous, toutes les résistances, toutes les peurs, toutes ces peurs de l'inconnu, de ce qui peut se passer, de ce qui peut arriver, acceptez pleinement, acceptez l'être que vous êtes, acceptez votre lumière, acceptez votre cheminement ici et maintenant sur terre.

Beaucoup de mouvements, beaucoup d'agitation, la terre se redéfinit, les êtres qui peuplent la terre se redéfinissent, beaucoup de mouvements, de migrations, oui beaucoup d'échanges, de mélange de cultures, de points de vues, d'oppositions, de résistance et de peurs.

Et vous oeuvrez, vous naviguez, vous grandissez dans ce contexte car la terre est en train de se redéfinir, ce mélange des peuples et des cultures est voulu et souhaité afin que les cartes soient à nouveau battues, mélangées et redistribuées.

Oui cela demandera beaucoup d'efforts, beaucoup de lâcher prise, une certaine quantité de courage, oui vous allez devoir affronter vos peurs, les grandes peurs, les grandes terreurs qui ont été mises en place lors de vos conflits armés, qui sont encore pour certaines enfouies dans la terre, oui dans votre région aussi.

Ces peurs du conflit, ces peurs de l'invasion, ces peurs de l'étranger, de la manipulation, peur de se perdre, c'est ce que vous allez traverser, c'est ce que vous avez à traverser pour lâcher, pour accepter, pour vous autoriser simplement à être sur la nouvelle terre.

Il n'est pas possible, chères âmes, il n'est pas possible de prier chaque jour l'aboutissement, l'avènement de cette nouvelle terre sans aller dans le changement, sans aller dans le mouvement, sans remises en question profondes, ce sont aussi vos organismes qui vivent, parfois subissent les changements, les mouvements.

Changements dans vos cellules, changements dans tous vos corps afin de pouvoir supporter les fréquences qui vous entourent, les fréquences qui vous traversent et celles qui arrivent, celles qui apportent le changement, le renouveau, la transformation, les renaissances .

N'ayez pas peur, chères âmes, n'ayez pas peur de vous-mêmes, n'ayez pas peur d'aller dans vos transformations, ces métamorphoses intérieures, n'ayez pas peur de changer d'avis, de convictions, d'opinions, tout va vite, tout se crée et se décréé.

Oui n'ayez pas peur des messages que vous recevez, des signes, ne vous enfermez pas non plus dans ce que vous pouvez recevoir, laissez vivre en vous, que cela soit l'aspect le plus élevé de vous qui décide, de la pertinence ou non du message.

Vous savez, chères âmes, nous l'avons déjà évoqué plusieurs êtres, plusieurs sources en même temps peuvent vous adresser des messages, des signes, mettre en place, des situations, des circonstances, des rencontres, en fonction du niveau de la source de l'être, de l'entité, du guide, du maître qui vient à vous.

En fonction du niveau le message, le signe s'adresse à une partie de vous, c'est pourquoi certains messages, certaines situations, certains enseignements ne vous correspondent plus, même si le message arrive à l'instant. Amenez toujours chaque message dans votre cœur et demandez à ce que ça soit l'aspect le plus élevé de vous qui interprète, ressent, laisse vivre en vous pour savoir s'il y a lieu d'intervenir, d'agir, de parler, de poser ou simplement de lâcher, de remercier et de lâcher.

Tout va vite, tout ce que vous demandez peut à l'instant se produire, à l'instant vous être témoigné, à l'instant vous être montré par différents signes. Mais lorsque l'information arrive à vous, arrive dans votre conscience, arrive dans la vie de tous les jours, est-elle encore d'actualité ou avez-vous encore, entre-temps avancé, vous êtes-vous transformés, avez-vous choisi autrement, différemment. ?

Cessez les jugements, cessez de vous perdre dans maintes réflexions, les messages de vos guides et des maîtres, des êtres quels qu'ils soient ne sont pas là pour vous embrouiller, ne sont pas là pour vous faire perdre votre direction, au contraire pour vous aider. A vous de choisir car vous gardez le libre arbitre, vous gardez le contrôle de votre vie, de votre parcours.

Que choisissiez-vous, acceptez-vous, à quoi renoncez-vous et ce n'est pas manquer de foi, ce n'est pas faire de la peine à vos guides, ce n'est pas douter d'eux c'est simplement choisir ce qui est le plus juste.

Et pour cela, chères âmes, il est nécessaire d'être alignées, il est nécessaire de prendre du temps pour vous, pour vous ressourcer, vous apporter la légèreté, la joie, vous remplir de

vibrations légères qui vous soutiennent dans votre quotidien, car tout va vite, tout peut être compliqué.

Le collectif humain souffre, souffre de ce rythme, souffre de ce qu'il y a à lâcher, à accepter, souffre des changements en profondeur et de tous les renoncements qu'il y aura à accepter et le collectif humain résiste, de nombreuses âmes, résistent et résistent. Alors apportez-vous la légèreté, prenez soin de vos êtres, prenez soin de vos corps, prenez soin de vos proches, cherchez des alliés dans tous les règnes, dans la nature.

Au fur et à mesure que la planète change de décisions, de directions, de vibrations, tous les règnes sont encodés, sont informés, bien sûr, participent lorsque vous avez des difficultés avec des épreuves au quotidien, cherchez des alliés autour de vous dans les autres règnes.

Que la suprématie de l'être humain cesse que vous puissiez regarder avec les yeux de l'enfant, la pureté du cœur, les êtres qui vous entourent, ressentir ces petits êtres de la nature qui se pressent pour vous apporter réconfort.

Ils sont tout autour de vous lorsque vous marchez dans l'herbe, lorsque vous vous promenez en forêt, qui s'empressent de nettoyer vos corps, parfois de les raccommoder, d'enlever ce qui a pu pénétrer à l'intérieur de vous. Qui s'empressent de murmurer, de chanter à vos oreilles, les chants de la paix, de la fraternité pour faire ouvrir votre cœur.

Chères âmes, lorsque vous êtes dans la nature pensez à votre cœur, spontanément votre être s'ouvre pour le grand nettoyage car vos corps savent que tous les végétaux, les minéraux, que tous les petits êtres de la nature interviennent. Et pensez à vos cœurs, pensez à leurs ouvertures, pas simplement à ce que vous allez recevoir mais à vous mettre au diapason de la nature pour pouvoir entendre, recevoir le chant.

De plus en plus le son va intervenir, de plus en plus présent dans vos vies, de plus en plus à ré harmoniser vos notes intérieures, ré harmoniser votre gamme, laissez-vous porter par le son, laissez-vous ré harmoniser, encoder différemment, vous êtes entourés par le son. Apprenez à travers le silence à entendre les chants, les chants de la nature, les chants des végétaux, les chants angéliques, archangéliques. Et c'est dans l'ouverture de vos cœurs, dans la paix de vos âmes, dans le silence retrouvé, chères âmes, que tout cela s'installe.

Au fur et à mesure que vous arrivez à vous élever dans votre mental que vous arrivez à assoupir les résistances, que vous laissez tomber tout ce qui est de l'ordre de l'attente, alors vous êtes prêts, oui prêts, oui, chères âmes, tout à fait prêtes, à vivre, ressentir pleinement dans chacune de vos cellules l'œuvre de la vie, sa pulsation.

Autorisez-vous à retrouver cela par vos cœurs, autorisez-vous, chères âmes, vous avez compris, vous avez senti que le chemin d'ouverture, d'éveil, de spiritualité est un chemin de connaissance, d'apprentissage, de sagesse et que vous pouvez être sur plusieurs plans en même temps.

Acceptez ce que votre planète, ce que votre société, ce que vous, appartenant à cette société traversent, acceptez les tumultes, ce qui va ressurgir de la terre, de ses profondeurs, de l'inconscient collectif. Oui encore de lourdes charges karmiques au niveau collectif, des mémoires importantes, des mouvements terrestres pour laisser ressurgir ces mémoires pour que l'humanité, les êtres qui sont prêts puissent prendre en charge, libérer, guérir, harmoniser ce qui va ressurgir du sous-sol, ce qui va ressurgir des profondeurs de l'océan.

Votre ciel se charge également, de grandes ouvertures, de grandes portes ont été ouvertes conjonctions planétaires, lunaires, de grands couloirs énergétiques pour laisser la place, là aussi il y a des mémoires à des êtres qui viennent réparer ou qui demandent réparation, votre ciel se charge.

Alors encore de l'activité, encore du mouvement chez chacun d'entre vous et encore, chères âmes, tout le soutien de vos guides, des maîtres, grand changement dans la hiérarchie au niveau de vos guides, dans cette hiérarchie des maîtres, dans cette hiérarchie au service de la lumière, changement de stratégie, changement de position, changement de mission.

Certains d'entre vous ont ressenti ces changements, parfois avec quelques appréhensions d'être abandonnés, laissés, ou de ressentir moins la présence des êtres qui vous soutiennent et nous vous rassurons sur ce point. Tout comme vous changez, nous nous transformons, nous réajustons toujours nos vibrations, nos missions en fonction du collectif, en fonction du Tout.

Sirius se déploie bien au-delà de votre univers, bien au-delà du reflet émis sur votre planète afin de pouvoir accueillir d'autres êtres, d'autres maîtres, de pouvoir à travers d'autres supports, un autre langage venir jusqu'à vous, car tous les êtres en chemin dont vous faites partie ne cessent de réclamer encore et encore la croissance, l'élévation.

Votre univers accueille au fur et à mesure, s'ouvrent d'autres fréquences, d'autres présences pour l'équilibre, pour le Tout et vous respirez, chères âmes, vous respirez profondément et vous permettez à tous vos corps, à toutes les parties de votre être de s'aligner.

Vous ressentez vos pieds et vos racines, nous allons intervenir au niveau de la colonne vertébrale de chacun d'entre vous en commençant par les cervicales afin d'aider à l'intégration de ces nouveaux codes, de ces nouveaux enseignements, de ce qui vous est transmis présentement.

Et vous respirez profondément, il n'y a rien à penser, rien à analyser, rien à chercher, ouvrez vos cœurs, rendez-vous disponibles pour votre croissance, pour que ce soir encore nous puissions vous mettre en présence avec votre divinité pour le meilleur.

*« Je suis **l'Archange Michaël**, en cet instant j'interviens afin d'aider à ce mouvement d'intégration, que vous puissiez ressentir mon énergie et l'énergie de tous les êtres qui m'accompagnent et je pose en ce jour sur chacun d'entre vous, à travers ces codes, ces enseignements ma bénédiction, le rayon premier est celui de la volonté divine. Qu'il puisse vous aider dans vos choix, vos décisions, dans vos créations, dans l'affirmation de votre divinité, ne vous laissez plus enfermer, ne vous laissez plus empêtrer dans vos pensées, dans vos ruminations, dans tout ce brouillard que vous créez autour de vous et qui parfois nous met en difficulté, nous met en difficulté pour vous contacter, pour vous joindre, pour venir jusqu'à vous simplement. Que vous puissiez à travers ma vibration, activer la volonté divine, la volonté de votre divinité qui vous donne accès à votre puissance, à votre force, à la volonté d'aller toujours plus loin dans la connaissance de vos êtres, aller toujours plus loin amener sur terre la lumière, la vivre, l'accueillir dans chaque parcelle de votre être pour le meilleur pour chacun, pour le Tout. Que vous puissiez à travers mon énergie avoir la force de mener les combats de la justesse, ressentir ce qui est juste pour vos êtres, allez dans votre courage, dans votre volonté. Vous avez à votre disposition tellement d'énergies tellement d'êtres pour vous souvenir, vous soutenir, tellement de situations, d'expériences à venir. Nous souhaitons, faisant partie de la hiérarchie de la fraternité, de la haute lumière, nous souhaitons vous guider autrement, vous amener encore plus loin à l'intérieur de vos êtres, ressentir d'autres plans, d'autres réalités. C'est par l'ouverture, c'est par la connaissance, c'est par l'approche, le ressenti, d'autres existences, d'autres êtres, d'autres manières d'employer cette vibration de la vie, sa pulsation que vous allez comprendre, apprendre savoir qui vous êtes. Il est souhaité que les êtres en chemin se dégagent de la planète terre pour s'ouvrir à d'autres réalités, des réalités bien au-delà de votre univers, ce sont les fréquences que nous préparons, ce sont les fréquences que nous vous préparons pour ensemble aller plus loin. Qu'il en soit ainsi, je suis l'Archange Michaël. »*

Et vous continuez, chères âmes, vous continuez à respirer profondément à faire la place en vous, à laisser votre être recevoir ces énergies, ses vibrations. Nous allons un instant nous

focaliser sur votre pays, oui assouplir les mentalités, aider à l'ouverture du cœur, des consciences. Et nous commençons doucement à vous mettre en relation, en contact avec les vibrations de votre pays.

Ouvrez grands vos coeurs, ressentez vos pieds, vos racines, ce sera différent pour chacun d'entre vous, un aspect différent en fonction de votre vibration, de votre histoire, de ce que vous êtes en mesure d'accueillir. Simplement ouvrez-vous et nous activons simplement la lumière autour de vous, nous activons des fréquences au dessus de votre couronne.

Et ces fréquences vont vous traverser, sortir par vos cœurs rejoindre votre pays, ce territoire que vous avez choisi pour votre incarnation, même s'il n'est pas votre territoire de naissance pour certains. Et vous respirez profondément, vous respirez vous laissez la lumière vous traverser, vous laissez ce territoire prendre ce dont il a besoin, vous n'avez pas à décider, simplement vous rendre libre, vous rendre disponible. Et vous respirez, chères âmes.

« Je suis **Emmanuel**, en cet instant je viens à vous, je prends le relais, je suis d'ici et d'ailleurs, présent maintenant, dans le passé et dans le futur par résonance, par affinité et par choix. Je me suis rapproché de votre planète afin de me mettre au service du mouvement ascensionnel, directement issu de la lumière archangélique, je suis porteur des vibrations christiques, ma vibration appartient à Sirius, traversant les univers successivement pour enfin revenir à ma source. Je suis ainsi présent que vous puissiez me ressentir au fur et à mesure des communications dans la forme je changerai, dans la vibration afin d'apparaître toujours au plus près de vos êtres divins. Je suis là pour vos divinités, je suis là pour vos âmes, je suis là pour permettre à vos personnalités d'accepter et vos âmes et votre divinité. Je suis là pour transmettre l'enseignement du Christ au-delà de toute religion, de tout principe, de toute appartenance, je suis là pour chacun, tourné vers l'humanité je reste néanmoins disponible pour les autres règnes que j'enseigne notamment dans l'intra terre. Alors je vous salue, alors je vous accueille, alors je vous reçois dans l'énergie qui est la mienne, cette énergie du cœur, cette énergie en devenir, en mouvement, en changement, soyez les bienvenus, soyez remerciés de vous être préparés, soyez remerciés d'avoir la préoccupation du Tout, du collectif, de votre planète. Votre planète a besoin de vous, a besoin de vibrations équilibrées, a besoin de beauté, de légèreté, simplement par vos pensées, par vos chants, vos sourires, par votre respiration apaisée, par vos pas légers sur son sol, par vos rires, votre joie, vos sourires soutenus vous aider votre planète. Chaque jour, chaque instant qu'elle soit présente, qu'elle fasse partie de vos préoccupations, qu'elle fasse partie des tâches à faire, à refaire, à entretenir, qu'elle fasse partie surtout de vos alliés, car ensemble nous allons explorer, aller à la rencontre, faire la connaissance de ses alliés. Toutes les licornes, tous les dragons, tous ces êtres qui sont très présents qui s'activent aussi pour nettoyer, guérir, comprendre, qui s'activent dans les corps de votre planète, dans votre univers. D'autres formes de vie qui reviennent, qui reprennent corps dans la matière, qui réapparaissent dans les profondeurs de vos océans, sur le sol, à la surface de votre terre. D'autres pierres, les minéraux se renouvellent, oui de nouvelles sortes, de nouveaux minéraux qui viendront à vous pour le meilleur, pour poursuivre ensemble l'ascension, grandir, les végétaux aussi ont leurs places, percevez-les autrement. Lorsque vous souriez à une fleur, à une feuille, à un arbre, à l'herbe vous êtes entendus, vous êtes reçus et le message de retour s'adresse à votre cœur. Là aussi ensemble nous mettrons en place les communications avec ces alliés, ce qui a existé depuis fort longtemps sur cette planète, ce qui a été enseigné depuis les tous débuts du peuplement de la terre, ce qui a été par la suite oublié, négligé, parfois transformé, pour l'expérimentation, pour le développement, pour la compréhension pour que chaque règne, chacun ait sa place, chacun ait sa vibration particulière, ses plans qui lui appartiennent. Comprenez que pendant longtemps des générations et des générations vous avez évolué en parallèle, les différents règnes bien qu'appartenant à la même planète évoluaient dans des corps différents, dans des vibrations différentes pour que chacun ait l'opportunité, la place, la liberté de vivre, de faire ses choix. Il y a eu des civilisations où les règnes ont pu se retrouver, puis à nouveau prendre des routes parallèles, le mouvement ascensionnel dans lequel vous êtes a choisi la réunification, l'unité de tous les plans, de tous les êtres, de tous les règnes. Oui c'est pourquoi il sera nécessaire de retrouver en vous les réflexes, la manière de

*communiquer avec ce qui vous entoure, communiquer avec le cœur et vous allez entendre chanter les étoiles, le chant de vos guides, le chant de l'herbe, les murmures du vent, les cris d'encouragement des petits êtres de nature, oui tout cela. L'appel des âmes la délivrance, nous sommes ensemble pour cela, réunis à nouveau, que vous puissiez ressentir ma vibration, je suis **Emmanuel**, qu'il en soit ainsi . »*

Et nous vous retrouvons, chères âmes, vous ressentez votre cœur, vous ressentez votre gorge, vous ressentez votre 3^{ème} œil et votre couronne, ressentir l'alignement à l'intérieur de vous, ressentir simplement ce qui se pose, tout ce qui va faire son chemin en vous, à travers vous, vous respirez profondément.

Et nous allons faire venir tous les êtres qui nous accompagnent, nous sommes un collectif, en fonction des communications, en fonction de votre cercle, des personnes formant votre cercle, en fonction des thèmes, en fonction de l'énergie de votre planète, l'un ou l'autre d'entre nous intervenait.

Et nous allons à l'instant appeler tous les membres de notre collectif, afin **qu'Al-Kelef** au complet puisse se présenter, que vous puissiez accueillir notre vibration, nous appelons également tous les êtres qui ont participé au premier **collectif Alkian**, certains sont restés avec nous, d'autres ont changé, sont incarnés sur terre ou ont changé d'univers. Nous, nous regroupons et nous nous réunissons pour vous à l'instant.

*« Bien aimés, permettez-moi d'intervenir, pendant l'installation du collectif, tous ces êtres qui ont partagé avec vous ma vibration, je suis **Jeshua**, bien aimés, recevez mon amour, message de confiance, message de foi et de délivrance, au fur et à mesure des semaines, du changement de vos saisons et du rythme de vos calendriers, vous allez entrer un peu plus en contact avec vos profondeurs, avec vos racines terrestres, avec votre vécu sur terre. Que ce soit dans cette incarnation mais aussi vos autres incarnations sur cette planète pour enfin vous abandonner à ma vibration, lorsque votre calendrier le permettra. Tout au long de ce parcours, tout au long de ces semaines avec vous je serai afin que le plus grand nombre soit guidé jusqu'à l'aboutissement de l'être, afin que le plus grand nombre puisse recevoir l'énergie la plus élevée. Votre planète, lors de sa décision d'accueillir l'être humain et les autres règnes a accepté de véhiculer, de transmettre et de partager l'énergie christique, vibration du cœur, à tous les êtres, pas seulement aux êtres issus de la planète terre, tous les êtres prenant corps sur terre, à tous les êtres gravitant dans les corps de la terre et par rayonnement a accepté de transmettre la vibration christique le plus loin possible dans l'univers, relayée par d'autres planètes, d'autres étoiles, d'autres êtres de conscience. Au fur et à mesure de son histoire votre planète s'est transformée pour accueillir une vibration christique différente et c'est ainsi qu'au fur et à mesure de vos incarnations, vous redécouvrez le Christ en vous et que vous avez la possibilité, l'opportunité et la chance durant cette incarnation de réunir tous les parcelles de vos êtres qui ont expérimenté le Christ ou la vibration christique sur terre et dans cet univers. Il est difficile d'exprimer par mots, difficile d'exprimer un concept si abstrait et à la fois si simple, vous revenez à votre essence première, énergie de pure lumière, implantée dans votre cœur et par résonance votre cœur attire à lui toutes les parcelles de lumière, toutes les parcelles christiques, que vous avez expérimentées sur terre lors d'incarnations précédentes. Oui bien aimés, il s'agit de cela, ces réunifications, ce retour de ces parcelles de pure lumière à votre cœur incarné, se fait par cycles. Lorsqu'il y a des portes, des couloirs qui sont ouverts comme cela a été le cas, lorsqu'il y a des alignements planétaires, stellaires, particuliers, nous en profitons pour vous préparer à ces réunifications. Chacun d'entre vous a ses cycles particuliers, vous ne retrouvez pas vos parcelles de pure lumière au même moment, cela demande beaucoup de préparation intérieure, cela demande beaucoup de soutien, beaucoup de force. Et les âmes entre elles s'aident, s'entraident. Je suis Jeshua, bien aimés, prenez place dans ma vibration, recevez ma bénédiction, qu'il en soit ainsi. »*

Alors, chères âmes, nous allons conclure, les bases sont posées à l'extérieur comme à l'intérieur de vous, l'énergie du cœur, celle de la paix, celle de la joie, la joie d'être ensemble,

la joie de vivre, la joie d'apprendre, de découvrir vous accompagne à chaque instant. Oui, chères âmes, simplement le mouvement dans la continuité, oui simplement cela afin de nous permettre aussi à nous de poursuivre, d'aller explorer d'autres réalités, d'aller enseigner.

Nous remercions tous les êtres, toutes les âmes qui se sont présentés, nous remercions votre cercle, nous avons observé les changements, les transformations, les avancées, la beauté de vos êtres, de vos cœurs, simplement nous vous disons partagez ensemble, nous vous disons vivez, vivez la joie sur terre. Qu'il en soit ainsi, nous vous saluons. »

Vous pouvez reproduire ces textes et en donner copies aux conditions suivantes: Qu'ils ne soient pas coupés et qu'il n'y ait aucune modification de contenu. Que vous fassiez référence à notre site www.eveiletbienetre.com