

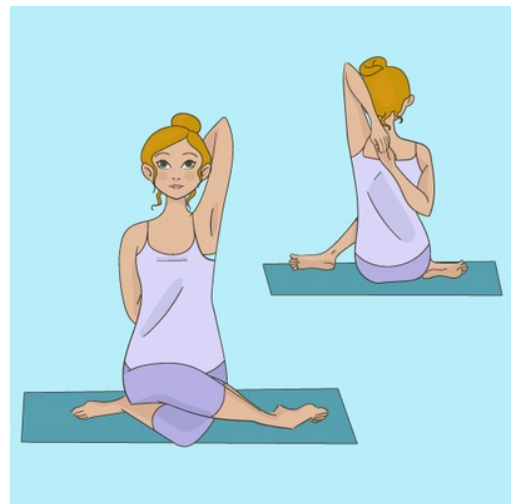
Gorakshâsana : la posture du Gardien

 Débutant

Introduction

La posture du Gardien Gorakshâsana (go : vache ; raksha : gardien ; goraksha : qui garde le bétail, vacher) est la posture assise « qui garde la connaissance ». On l'appelle aussi, logiquement, la posture du Bouvier (= « du Gardien des Vaches »), mais il y a un risque de confusion avec la position du Papillon Baddha-konâsana, qui porte aussi parfois ce nom.

Posture de base, Gorakshâsana prend la forme d'un linga : la position des jambes dessine un triangle évoquant le sexe féminin, et la colonne vertébrale dressée, le sexe masculin (d'où un autre nom : la Posture virile Guptâsana).



Goraksha était un mytique sage natha (lié à un ordre religieux et philosophique du shivaïsme), un légendaire siddha (= accompli, réalisé, obtenu, celui qui a atteint le but suprême ou la perfection).

La Tête de Vache Gomukhâsana (mukha : tête, face) est un placement des bras (un étirement des épaules) associé à la posture du Gardien Gorakshâsana. Cette drôle d'appellation de « gomukha » (tête de vache) pourrait s'expliquer par le fait que la position des pieds dans le Gardien Gorakshâsana évoque les cornes et les oreilles tandis que les genoux font penser au mufler d'une vache... vus d'en haut. Géographiquement, Gomukha est le nom du gouffre du glacier de Gangotrî au nord de l'Uttar Pradesh, en Inde non loin du Tibet, où prend naissance le Gange.

Bienfaits de la posture du Gardien Gorakshâsana

La posture assise Gorakshâsana développe des côtés positifs pour la santé :

- Assouplit les genoux.
- Assouplit les hanches en libérant l'articulation coxo-fémorale : l'énergie circule mieux dans le bassin.
- Exerce une action sur le nerf sciatique (pas pendant une crise aiguë).

- Stimule et tonifie la colonne vertébrale.
- Débloque le bas du dos (région lombaire) et les dorsales ; curative et préventive des lombalgies.
- Recommandée pour les femmes enceintes tout au long de la grossesse, libère et élimine toute crise liée à la région lombaire.
- Tonifie la région des reins, stimule le pancréas, les surrénales et tout le système endocrinien.
- Tonifie les organes génitaux.
- Posture de méditation, elle vous invite à redresser le corps, vos énergies, votre mental : développe l'immobilité dans le temps et l'écoute intérieure (attention et concentration), la conscience des possibilités du corps (puissance et force).
- Stabilise l'émotivité, permet de mieux maîtriser la faim, la soif.
- Développe l'imaginaire, favorise les dons d'éloquence.
- À une action sur Sushumna (canal subtil principal central).
- Augmente l'énergie vitale des chakras d'en bas Mûladhara (la Base ou Chakra-racine) et Swadisthana (Chakra sacré, pubis). Stimule l'énergie du cœur (Anahata, Chakra du Cœur).
- Fait monter les énergies de Mûladhara et trouver l'unité entre Mûladhara et Vishuddha (Chakra de la Gorge) qui libère le souffle.

Bienfaits de la Tête de Vache Gomukhâsana

Il est fréquent que des sportifs surentraînés éprouvent certaines difficultés à se mouvoir en souplesse. Avec la position des bras de Gomukhâsana, ils pourront dénouer les ligaments des épaules et des bras.

- Les dos voûtés trouveront avantage de l'alternance ferme mais douce de Gomukhâsana.
- Délie la région des épaules et les bras : développe la musculature du trapèze, dégage les omoplates.
- Prévient les dépôts de calcium dans l'articulation de l'épaule.
- Prévient les bursites ou inflammations des bourses séreuses (poches remplies de synovie, dont le rôle est de faciliter les mouvements articulaires, situées autour des articulations entre les os et les tendons).
- Ouvre la poitrine, agrandit la flexibilité de la cage thoracique.
- Aide à la prise de conscience de la zone respiratoire au niveau de la poitrine.
- A une action sur les nadis principaux (canaux subtils) Ida (gauche) et Pingala (droite).
- Active Anahata (chakra du Cœur).

Précautions

Si la posture assise du Gardien Gorakshâsana ne présente guère de difficultés, si ce n'est qu'elle demande un peu d'entraînement, la position des bras de Gomukhâsana, sans parler de contre-indications, réclame une certaine prudence, surtout si vous avez les épaules ou les coudes sensibles.

Contre-indications

Il va de soi qu'il ne faut jamais pratiquer si vous avez une crise de rhumatismes, des douleurs articulaires... Ceci est valable pour l'ensemble des postures du yoga.

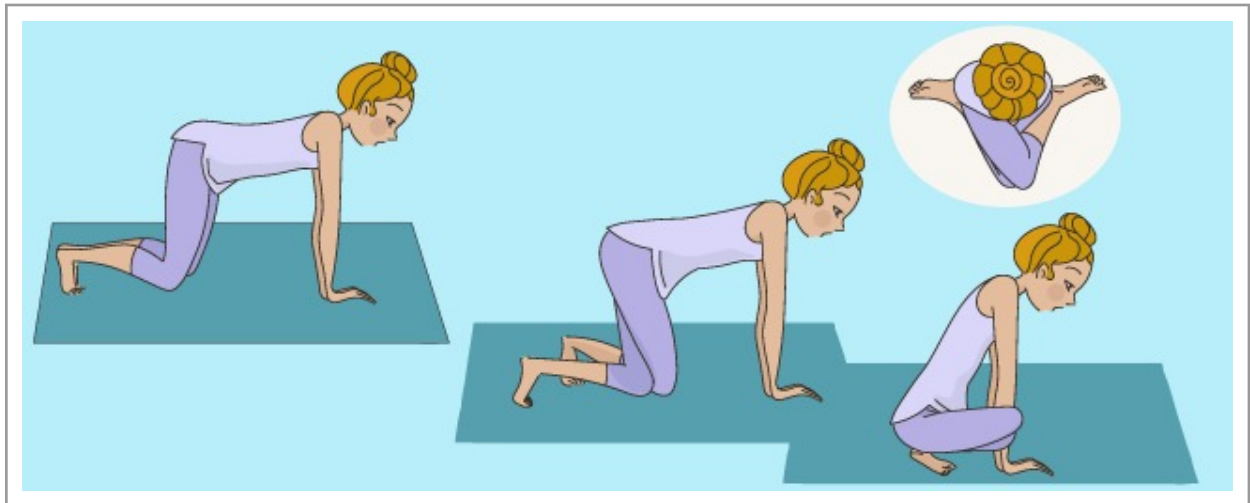
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Préparez l'assise du Gardien Gorakshâsana



À noter : la posture du Gardien Gorakshâsana connaît une variante appelée **posture de l'illusion Mayâsana** (maya : illusion) qui consiste non pas à s'asseoir sur un talon, mais, jambes croisées devant soi, à placer **les 2 pieds de part et d'autre du bassin**. Souvent assimilée à la posture du Gardien Gorakshâsana, jusqu'à son nom, dont elle possède les mêmes qualités et quasiment les mêmes usages, la posture de l'illusion Mayâsana est la plus utilisée pour placer les bras en Tête de Vache Gomukhâsana, tandis que le terme « Gorakshâsana » est le plus employé.

Entraînez-vous avec les départs du Gardien Gorakshâsana : simples à réaliser, la posture du Gardien Gorakshâsana et celle de l'illusion Mayâsana sont accessibles à tout le monde ; mais pour certains elles ont des débuts inconfortables et peuvent être assez difficiles à maintenir en position ; avec un peu d'entraînement tout rentrera dans l'ordre...

- Départ à 4 pattes :
 - Placez-vous à 4 pattes, dans la [posture du Chat](#) (ou Table).
 - Croisez les cuisses, par exemple en amenant, par-devant la cuisse gauche, le pied droit près de la fesse gauche.
 - Abaissez doucement les fesses en ayant soin de placer les pieds de chaque côté des fesses (Mayâsana) ou asseyez-vous sur le talon de la jambe du dessous (Gorakshâsana), l'autre pied restant près de la fesse opposée.
- Ou en position du Diamant :

- À partir la posture du Diamant (Vajrâsana), asseyez-vous à gauche des talons.
 - Passez la jambe droite par-dessus la gauche et amenez le pied vers l'arrière près de la fesse gauche.
 - Placez vos pieds symétriquement (Mayâsana) de part et d'autre des fesses ou asseyez-vous sur le talon de la jambe du dessous (Gorakshâsana), l'autre pied restant près de la fesse opposée.
- Ajustez le genou droit pour qu'il se trouve sur le genou gauche.

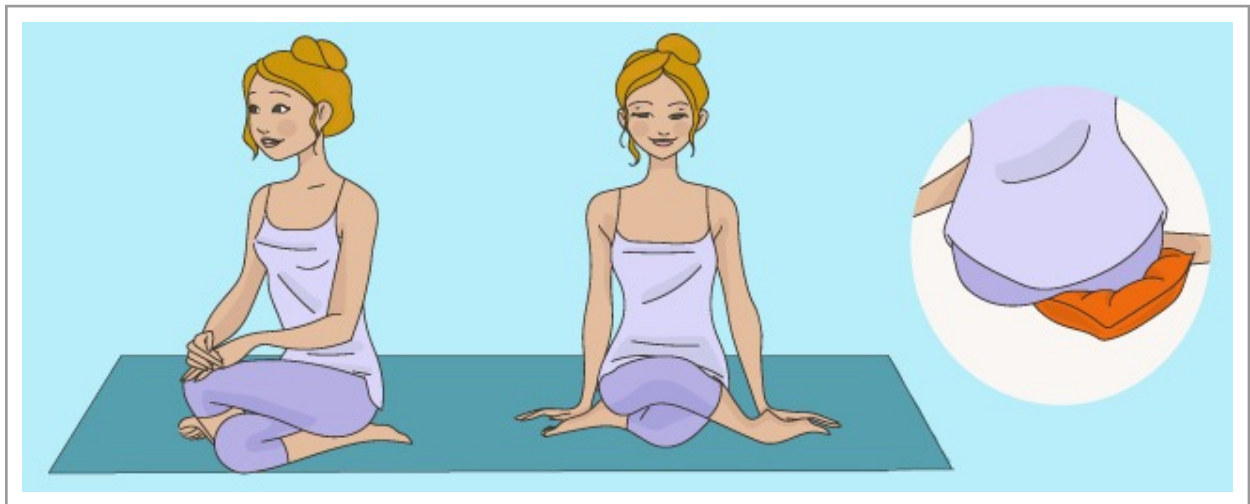
Conseil : la souplesse des hanches se manifeste par la descente des genoux bien superposés l'un sur l'autre. Avant cela, un travail patient mais bénéfique peut être nécessaire : acceptez la position de vos genoux et pratiquez !

- Restez un petit moment, attentif aux articulations des genoux et des hanches.

Conseil : la posture du Gardien Gorakshâsana ne doit pas créer de gêne.

- Reprenez de l'autre côté.

2. Placez l'assise du Gardien Gorakshâsana



Postures assises de confort pour tout le corps efficaces, Gorakshâsana et Mayâsana sont réputées pour soulager les problèmes ostéo-articulaires et l'arthrose, à condition de les pratiquer régulièrement, 2 ou 3 fois par semaine, donnent une bonne verticalité à la colonne vertébrale, apaisent et stabilisent l'énergie vitale, égalisant les hauts et les bas émotionnels. La position même de ces assises favorise un travail de déblocage physique et énergétique au niveau des hanches.

Gorakshâsana

Le talon de la jambe qui est au-dessous a tendance à se positionner sous la fesse opposée, comme pour la posture du Gardien Gorakshâsana. Il vous suffit de l'installer convenablement.

- Une fois assis les jambes croisées et repliées, asseyez-vous sur le bord interne du pied (ou sur l'un de vos talons) de la jambe du dessous.

- L'autre jambe dont la cuisse est au-dessus, a son pied au sol près de la fesse opposée.
- Les dessus des pieds sont au sol (plantés vers le haut).
- Posez la paume de la main correspondante sur le genou en surplomb, l'autre par-dessus, les coudes vers le bas, détendus.
- Dans cette attitude, essayez de vous trouver parfaitement à l'aise.

Mayāsana

Le talon de la jambe du dessous a tendance à prendre place sous la fesse opposée, comme pour la posture du Gardien Gorakshāsana. Il suffit de le dégager un peu vers l'extérieur pour rétablir la posture de l'illusion Mayāsana.

- Une fois dans la posture, veillez à rester droit et assis sur les deux fesses au sol.

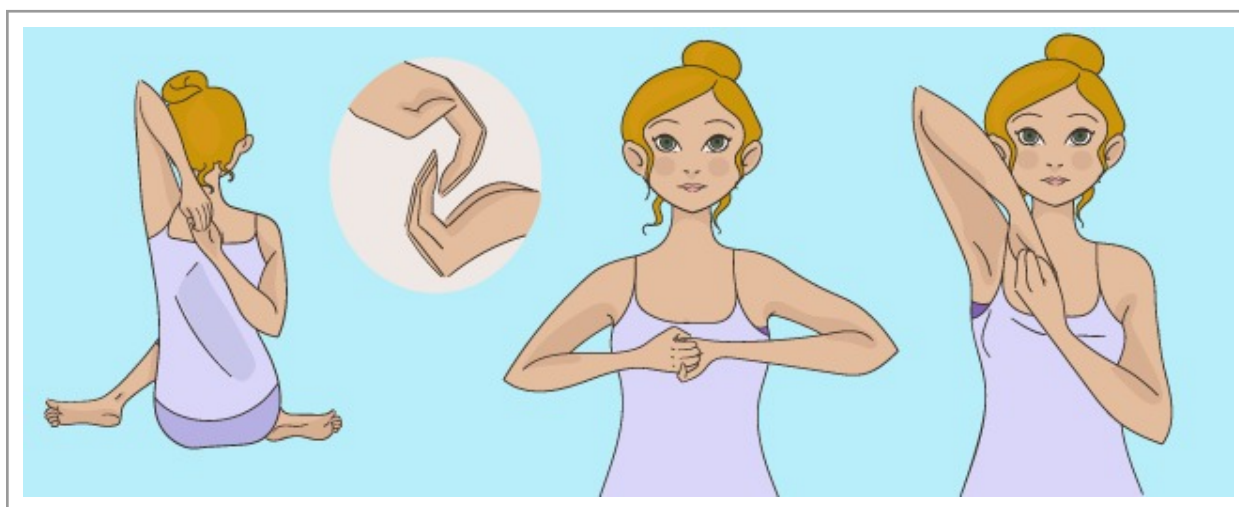
Variante : si au début vous trouvez la posture de l'illusion Mayāsana inconfortable, mettre un coussin sous la fesse de la cuisse qui est au-dessus peut vous aider à vous y habituer peu à peu.

- Les dessus des pieds sont au sol (plantés vers le haut).
- Posez les mains de part et d'autre des hanches sur les pieds, les doigts alignés sur les orteils (chaque orteil couvert avec le bout d'un doigt).
- Dans cette attitude, essayez de vous trouver parfaitement à l'aise.

Respirez :

- Haut du corps bien droit, dégagez la poitrine et les épaules.
- Gardez le menton dans la gorge et les paupières baissées.
- Prenez 2-3 respirations libres et lentes en portant votre attention sur le creux de la gorge.
- Ressentez équilibre et confort dans la posture.
- Inversez la posture, à moins de continuer avec le placement des mains (étape suivante).

3. Préparez les bras de la Tête de Vache Gomukhāsana



Une fois bien installé dans l'un ou l'autre des postures du Gardien Gorakshâsana, vous pouvez entraîner vos bras en vue de leur placement dans la Tête de Vache Gomukhâsana.

Variantes posturales : même si vous n'êtes pas encore à l'aise, vous pouvez adopter une assise confortable pour travailler le placement des bras. La position du Diamant Vajrâsana, assis sur les 2 talons, est souvent utilisée. La Tête de vache Gomukhâsana peut aussi s'effectuer debout (pieds écartés de la largeur du bassin, buste droit, regard devant soi) et même sur une chaise.

Dans la posture de la Tête de Vache, les mains sont « crochetées » l'une à l'autre dans le dos. Gomukhâsana travaille la souplesse des bras et des épaules qu'il faut maintenir pour une plus grande liberté de mouvements en souplesse.

Posture pour assouplir les épaules

Cet exercice remet en fonctionnement les épaules contractées et est excellent pour les nuques tendues et les cervicales en souffrance en activant les circulations lymphatique et sanguine au niveau des épaules et du cou. Il renforce en outre le système nerveux, renforce l'organe cœur et donne de l'énergie dans la zone du chakra du cœur.

La Prise de l'Ours :

- Bras à hauteur de la poitrine.
- Paume gauche vers l'extérieur pouce en bas, paume droite vers vous pouce en haut.
- Recourbez les doigts telles les griffes d'un ours.
- Crochetez-les les uns aux autres.
- Écartez doucement les coudes, en amenant les bras dans des directions opposées.

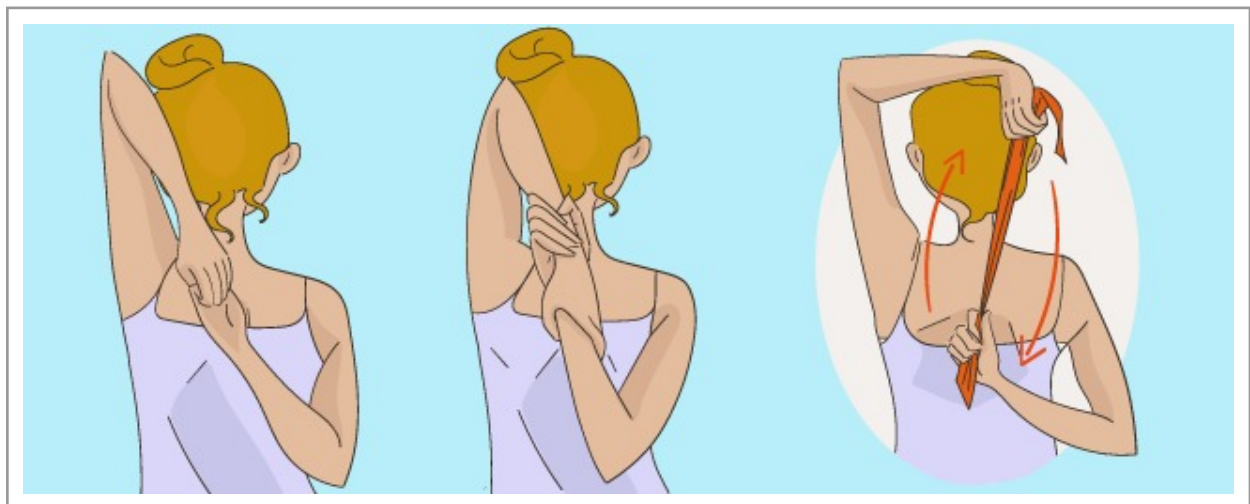
Les épaules étirées en balance :

- Les mains sont dans la Prise de l'Ours, au niveau de la poitrine ou légèrement plus haut, les bras sont à l'horizontale, les épaules relâchées.
- Inspirez en soulevant le coude gauche le plus haut possible et en abaissant le coude droit.
- Expirez, vous levez le coude gauche et abaissez le droit (vous inversez les bras).
- Poursuivez ainsi le balancement des bras en harmonie avec la respiration et en augmentant la vitesse, pendant quelques minutes.

Conseil : vos mains pivotent sur elles-mêmes et restent à leur place.

Variante plus tonique : pratiquez ce mouvement à un rythme soutenu durant 2 minutes minimum (changez le sens de la prise après 1 minute), supporté par une respiration puissante.

4. Placez les bras de la Tête de Vache Gomukhâsana



Une main passe par-dessus la tête et va dans le dos, l'avant-bras fléchi de haut en bas. Placez le coude derrière la tête qui vous servira de poussoir.

- L'autre main est portée dans le dos entre les omoplates, l'avant-bras replié de bas en haut, jusqu'à ce que les doigts des deux mains se touchent.
- Poussez le coude du haut vers le centre de l'arrière de la tête et relevez la poitrine.
- Accrochez les doigts entre eux et tirez délicatement de part et d'autre (vers le haut et vers le bas). En cas de grande aisance dans la posture, attrapez les poignets.

Conseil : si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.

- N'oubliez pas de respirer en profondeur, plusieurs fois.
- Répétez l'exercice en changeant la position des bras.

Conseil : cette position ne doit pas être un effort mais un soulagement. Si vous éprouvez des douleurs dans les bras, n'allez pas jusqu'au bout. À force de pratique, prudente, peu à peu vos bras s'assoupliront et vous pourrez aller plus loin dans la posture.

Variante avec l'aide d'une sangle : vous pouvez assouplir les articulations de vos épaules en tenant une sangle tendue derrière le dos : glissant vers le haut, puis vers le bas, le long de la colonne vertébrale, les bras acquièrent plus de mobilité ce qui permettra, à longue, de rapprocher les deux mains.

- Montez et descendez doucement les bras derrière le dos avec la sangle tendue.
- Faites attention de ne pas pencher la tête en avant.
- N'oubliez de faire l'autre côté.

5. Respirez dans Gorakshâsana et Gomukhâsana

À noter : pour certaines écoles, si la jambe droite est dessus, c'est le bras droit qui doit être au-dessus de la tête. D'autres proposent l'inverse : si la jambe gauche est dessus, c'est le bras droit qui est au-dessus de la tête. La deuxième position paraît plus logique en ce sens que la posture assise déstabilise le corps dans un sens et celle des bras le rétablit en mettant une contrainte sur le côté opposé. Le problème du placement des bras par rapport aux jambes se retrouve dans toutes les postures de ce genre, comme l'équilibre de l'Aigle Garudâsana.

Éléments de base

Maintenant que vous êtes à l'aise dans l'une ou l'autre posture du Gardien Gorakshâsana (l'assise et le placement des bras de Gomukhâsana), il vous faut adopter une routine, un programme. Visualisations, bandhas (contractions), drishtis (focalisations oculaires), bijâs ou mantras (sons)... sont à adopter selon le vécu (et le degré de pratique) de votre posture. Il est judicieux d'intégrer les éléments du « programme » progressivement.

Il convient de commencer dès le début à vous familiariser avec quelques pratiques tels que :

- mûla-bandha (contraction du périnée et de l'anus) ;
- maddya-drishti (fixer un point devant soi, les paupières tombant) ;
- et quelques visualisations simples basées principalement sur la respiration et le passage du souffle.

À noter : les contractions et les fixations oculaires ont pour fonction de stabiliser la posture et de la rendre plus confortable ; les visualisations permettent d'occuper l'esprit au lieu qu'il ne s'égaré dans des pensées parasites.

Respirez

La respiration est bien sûr l'élément incontournable :

- en Ujjayi, la respiration « bruyante » venant du fond de la gorge, si vous connaissez ;
- sinon normale, avec, pour commencer : une expir 2 fois plus longue que l'inspir, sans rétentions poumons pleins ni arrêts à vide.

À noter : la respiration Ujjayi est un puissant relaxant et équilibrant que vous pratiquerez un peu au début parce qu'elle fatigue, mais que vous avez grand intérêt à maîtriser pour ses bienfaits : donc, entraînez-vous chaque fois que l'occasion se présente !

Variante respiratoire 1 :

- 1 temps d'inspir / 4 de rétention (poumons pleins) / 2 d'expir / (pas d'arrêt à vide) ;
- en visualisant à l'expir le souffle qui part de Mûladhara (la Base ou Chakra-racine) ;
- et monte dans l'axe (la colonne vertébrale) ;

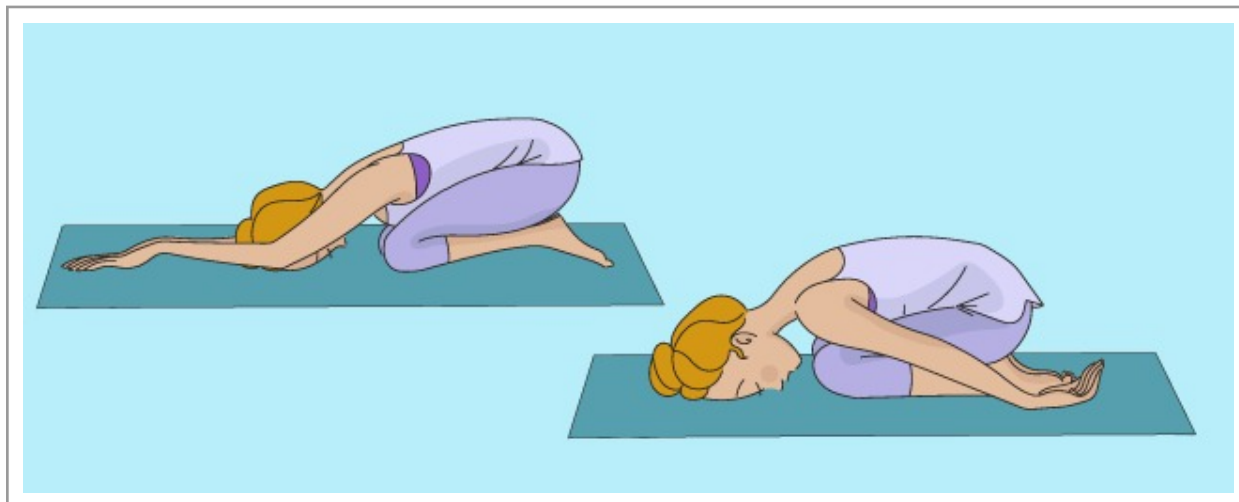
Ne forcez pas, soyez à l'aise.

Variante respiratoire 2 :

- 3 inspir / 2 poumons pleins / 5 expir / 2 à vide ;
- en portant l'attention sur le bas de la colonne vertébrale et Mûladhara.

Par la suite, la répétition mentale du bija OM pourra s'intégrer à votre pratique, en servant, par exemple, au comptage des temps de la respiration.

6. Sortez de Gorakshâsana et Gomukhâsana. Détente



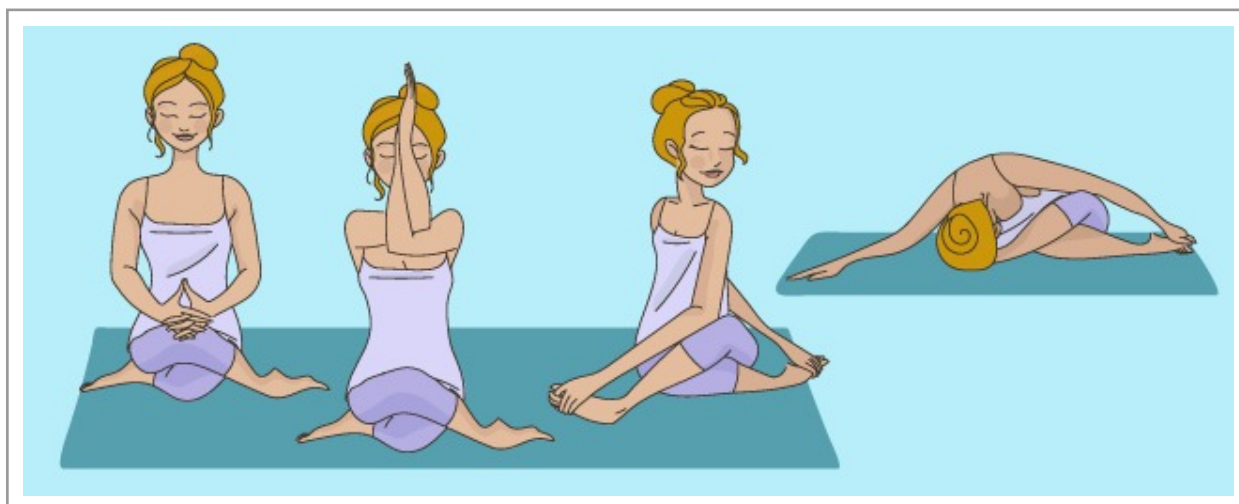
Sortez

Après avoir repris de l'autre côté la posture du Gardien Gorakshâsana (avec la Tête de Vache Gomukhâsana), en inversant bien entendu les indications, défaites doucement les bras, puis les jambes.

Détente

- Prenez la posture du Cygne, assis les fesses sur les talons, tête au sol, en allongeant quelques instants les bras devant vous pour étirer les épaules, détendre le dos et le mental.
- Puis déposez les bras le long du corps dans la contre-posture de l'Enfant ([Balâsana](#)).
- Respirez calmement et naturellement un moment en portant votre attention sur les effets des mouvements que vous venez d'effectuer.

Variantes des postures du Gardien Gorakshâsana



Variantes méditatives

Gorakshâsana (un talon sous la cuisse) se prête volontiers aux activités méditatives.

Une fois bien installé dans la posture du Gardien Gorakshâsana, paumes des mains l'une sur l'autre sur le genou du haut, vous pouvez passer un moment de méditation, en n'oubliant pas, bien sûr, de changer la position des jambes pour une même durée et changer de thème ou reprendre le même. Voici deux exemples différents :

- Vous êtes assis au milieu d'une chute d'eau :
 - Vous pouvez régler la température de l'eau comme bon vous semble.
 - Vous appréciez cette eau bienfaisante et calmante.
 - Laissez cette douche providentielle emporter au loin tous vos soucis.
 - Laissez-la vous purifier, vous remettre totalement en forme.
- Vous êtes dans la peau d'un autre :
 - Vous occupez le corps d'une personne qui vous est antipathique ou qui vous crée des ennuis.
 - Obligez-la à modifier ses sentiments à votre égard.
 - Tirez-en des enseignements sur votre propre attitude envers cette personne.
 - Puis prenez conscience de vos attitudes à l'égard des autres en général.
 - Vous n'êtes pas là pour juger quiconque, juste observer en spectateur.

Variantes pour les bras et mudras

Les mudras sont utilisées pour aider à la concentration. La répétition mentale du bijâ OM peut compléter la pratique de même, pour les plus avancés, Shambhavi-mudra (« loucher » le plus haut possible, vers le 3e Œil).

- En plus des positions classiques des mains dans Gorakshâsana (sur genou du haut) et Mayâsana (sur les pieds) les mains peuvent se joindre en d'autres mudras (doigts croisés, etc.) sur le genou du haut, selon le ressenti de chacun.
- Ou bien les bras peuvent être mis en « [position de l'Aigle](#) ».

Mayâsana **les mains sur les pieds**

Cette variante très apaisante a pour effet d'équilibrer l'énergie positive et l'énergie négative. Elle est exécutée après les torsions dans une séance de yoga.

- Attrapez les gros orteils (Padangusthadara) entre le pouce et l'index ou crochetez-les avec les index-majeur, le pouce se plaçant au-dessus : la main droite entre ainsi en contact avec le pied gauche et la main gauche avec le pied droit.
- Pratiquez quelques respirations calmes sur le rythme : 3 inspir / 2 poumons pleins / 5 expir / 2 à vide.
- Portez l'attention sur le bas de la colonne vertébrale et Mûladhara (Chakra-racine).

Mayâsana **et la torsion** Badagorak

Cette torsion peut soulager la sciatique (hors crise). Elle procure en outre un bon massage intestinal si vous la commencez vers la droite. Ne pratiquez pas la torsion Badagorak juste après un repas.

Bon à savoir : *notre gros intestin « tourne » en se dirigeant de notre droite vers notre gauche (dans le sens des aiguilles d'une montre quand nous regardons une personne de face) : grosso modo, il monte à notre droite (côlon ascendant) à la suite de l'intestin grêle, continue horizontalement sous notre estomac (côlon transverse) et descend à notre gauche (côlon descendant) vers le rectum, situé dans le bassin. Ainsi, commencer la torsion à droite puis tourner vers la gauche, exerce un mouvement de droite à gauche, dans le sens de l'évacuation des selles et des gaz.*

- Asseyez-vous dans la posture de l'illusion Mayâsana, les fesses bien en contact avec le sol, entre les talons.
- Inspirez. Sur une expir, tournez le buste vers la droite. Le visage reste de face.
- La main gauche vient alors attraper le gros orteil du pied gauche, tandis que la main droite essaye d'agripper le gros orteil droit (ce ne sera pas possible les premières fois !).

Conseils : *ne décollez pas les fesses qui restent rivées au sol : seul le buste tourne. Gardez le dos droit.*

- Restez un moment en respiration naturelle et tranquille en observant l'action que produit la torsion sur votre corps.
- Pour sortir, prenez une inspiration, puis, sur une expiration, revenez de face.
- Inversez pour une même durée de tenue de la posture de l'autre côté.

Mayâsana **et la flexion vers l'avant**

Cette flexion a sa place vers la fin d'une série de postures ou d'une séance de yoga.

- Prenez la posture de l'illusion Mayâsana.
- Fixez un point dans l'espace devant vous (Maddya-drishti) ou fermez les yeux dès le départ en fixant le point inter-sourcilier (3e Œil).
- Exercez-vous aussi à placer Mûla-bandha (contraction du périnée et de l'anus), qui sera tenu tout au long de l'exercice. Si vous n'y parvenez pas encore, entraînez-vous à faire et à garder le

bandha le plus longtemps possible, mais ne vous y contraignez pas : le simple fait de porter votre attention sur Mûladhara (Chakra-racine) est déjà un bon début.

Conseils : vous pouvez aussi utiliser mentalement le mantra SO à l'inspir et HAM à l'expir, ou encore le bijâ OM, durant toute la pratique. Bien d'autres mudras et mantras existent pour cet enchaînement, mais au début il ne faut pas trop vous charger et vous consacrer plus particulièrement à votre posture.

- Sentez l'ouverture donnée par les jambes (côté opposé au genou le plus haut).
- Faites au moins 3 respirations « dans la colonne », sur le rythme : 1 inspir / 4 poumons pleins / 2 expir / (pas d'arrêt à vide).
- Puis expirez à fond sans bouger et à l'inspir qui suit levez le bras droit tendu vers le haut.
- Tenez quelques instants à poumons pleins, et sur l'expir descendez du côté ouvert (côté opposé au genou le plus haut), en faisant glisser la main devant vous, un peu sur le côté.
- L'autre main saisit fermement la plante du pied pour faire contrepoids.
- Fermez les yeux (si ce n'est pas fait), baissez le buste et essayez de poser le front au sol.
- Relâchez alors ce qui peut l'être, en acceptant petit à petit la posture : n'utilisez que ce qui est nécessaire, comme toujours en yoga.
- Tenez la posture pendant au moins 3 respirations, en veillant à allonger l'expir et à inspirer calmement, sur le rythme : 1 inspir / 2 poumons pleins / 4 expir / (pas d'arrêt à vide).

Conseil : veillez également à ne pas forcer sur les tendons du bassin au niveau des fessiers : descendez progressivement et prudemment au fur et à mesure de l'étirement.

- Enfin sur une inspir, remontez avec le bras tendu, gardez les yeux fermés.
- À l'expir qui suit, revenez dans la position de départ, la posture de l'illusion Mayâsana.
- Laissez quelques instants votre respiration retrouver son rythme naturel, en silence et immobile, puis inversez la position des jambes pour travailler l'autre côté.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [Bhujangâsana : la position du Cobra](#)
- [Posture du chameau](#)
- [La demi-Torsion](#)
- [La posture de la demi-Lune « simple »](#)
- [Sarvangâsana : la Chandelle](#)
- [Makarâsana : la posture du Crocodile](#)
- [Ardha-setu-bandhâsana : la posture du demi-pont](#)
- [Utkatâsana : posture de la chaise](#)
- [Marjarâsana : la posture du chat](#)
- [Bakâsana : la posture du Clown](#)
- [Uttanâsana : la posture de la cigogne](#)
- [Salabhâsana : la posture de la sauterelle](#)



© Fine Media, 2014

Ooreka est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr