

Posture de la Charrue (Halāsana)

Débutant

Introduction

Positions familières des cours de gym occidentaux, qui n'a pas pratiqué une fois dans sa vie la Chandelle (qui est d'ailleurs un nom de chez nous) et la Charrue dans les classes élémentaires ou au collège ?

La Charrue Halāsana (hala : charrue), très appréciée parmi les adeptes du yoga, fait partie de la famille des postures semi-inversées. Son effet revitalisant et rajeunissant tient au fait que la colonne, la moelle épinière et tout le système nerveux sympathique sont grandement tonifiés. Du fait que les jambes s'étendent dans l'axe des deux bras tendus dans le sens opposé (position classique), l'épine dorsale s'étire dans sa position correcte, de façon intense et la zone abdominale se trouve comprimée. La posture garde la colonne vertébrale souple et stimule grandement la glande thyroïde en contribuant au maintien de son bon fonctionnement. Tous les bienfaits de la Chandelle s'y appliquent, mais la Charrue Halāsana a aussi, par l'effet de massage des cuisses sur l'abdomen, de grands bénéfices pour la rate, le foie, le pancréas, les intestins, les glandes sexuelles, et permettrait de chasser l'embonpoint et la cellulite.



Bienfaits de la Charrue Halāsana

Les postures inversées ont un effet favorable sur tout le corps et la santé en général. Dans la position de la Charrue Halāsana, il y a un afflux sanguin considérable apporté à la région du cerveau.

- Fortifie et améliore la souplesse de la colonne vertébrale.
- Tonifie le système nerveux.
- Tonifie les muscles dorsaux, les étend.
- Fortifie les reins.
- Stimule le foie, la rate, l'estomac.

- Effet bénéfique sur les glandes endocrines, le pancréas, recommandée aux diabétiques.
- Effet bénéfique sur les hanches et la taille, assouplit le sternum.
- Stimule l'énergie dans la région pelvienne.
- Améliore la concentration de l'esprit.

Précautions

- Pas pendant les règles (si abondantes).
- Hypotension artérielle (pression sanguine trop basse).
- Hypertension ou maladie du cœur (contre-indication relative).
- Arthrose cervicale (contre-indication relative).

Contre-indications

Pendant une affection aiguë – surtout les inflammations : otite, conjonctivite, sinusite, angine... – il ne faut jamais pratiquer de poses inversées, mais cette règle est aussi valable pour le yoga en général. La posture de la Charrue est également contre-indiquée en cas de :

- Forts maux de tête ou migraines, fièvre.
- Hernie discale, spondylite (inflammation d'une vertèbre).
- Colonne vertébrale fragile.
- Maux de ventre.
- Obésité.
- Digestion non terminée.
- Grossesse.

A noter : *Comme pour tout autre exercice de yoga, il ne faut pas pratiquer une posture en période de digestion.*

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

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

1. Préparez la posture de la Charrue Halâsana



La demi-Chandelle Vipatitâ-Karanî

La Charrue Halâsana fait presque toujours suite à la Chandelle. Cette dernière, sous sa variante de la demi-Chandelle (Vipatitâ-Karanî), se prête particulièrement bien à la préparation à la Charrue.

- Allongé sur le dos les bras le long du corps paumes au sol, rapprochez les omoplates et assurez-vous d'avoir la colonne vertébrale aussi rectiligne que possible.
- Inspirez lentement et soulevez les jambes tendues sans raideur, avec l'appui des mains au tapis.
- Soulevez le tronc à la suite des jambes suffisamment pour que celles-ci se dirigent vers l'arrière de la tête et que les genoux soient en face de vos yeux (les pieds dépassent la tête).

Variante : si vous avez quelque difficulté à lever les jambes tendues, repliez-les et tendez-les vers l'arrière quand le buste est soulevé.

- Portez les mains dans le dos au niveau des lombaires, les doigts dirigés vers le haut.
- Votre corps repose sur les coudes, les omoplates et l'arrière de la tête.
- Soyez attentif à toutes les sensations que vous pouvez éprouver dans la posture. Il ne faut pas que vous ressentiez la moindre gêne.
- Imprégnez-vous de « l'ambiance » de la posture le temps de quelques respirations calmes.
- Redescendez doucement les jambes sur le sol en essayant de ne pas lever la tête.
- Reposez-vous quelques instants en Shavâsana (le Cadavre).
- Si vous le souhaitez, reprenez une seconde fois la posture de la demi-Chandelle.

En dynamique

Une fois bien installé dans la posture de la demi-Chandelle, vous pouvez y inclure une phase dynamique qui consiste à abaisser une jambe après l'autre, lentement, en arrière, vers le tapis. En plus des bienfaits communs aux autres postures inversées, cet enchaînement travaille les côtés : foie, rate, vésicule biliaire. Il vous préparera à la Charrue Halâsana.

- À partir de la demi-Chandelle (Vipatitâ-Karanî), redressez un peu plus le buste et les jambes en gardant les mains contre les lombaires.

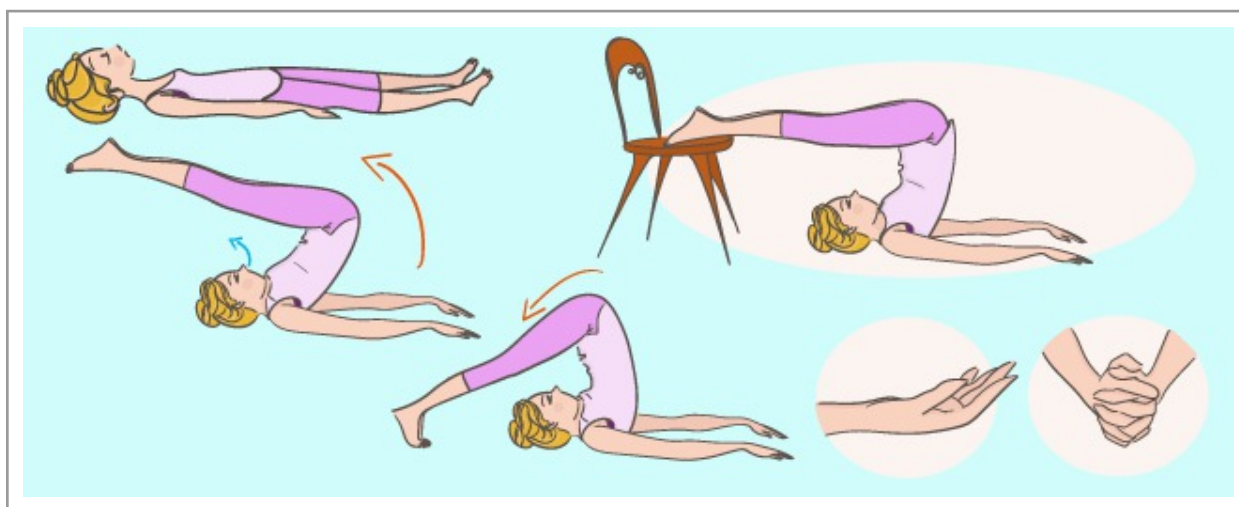
- Sur une expir, abaissez une jambe derrière votre tête. Il n'est pas impératif que le pied touche le sol derrière vous.
- Ramenez la jambe à la verticale sur une inspir et à l'expir suivante, abaissez l'autre jambe.
- Ramenez-la vers le haut sur une inspir, et ainsi de suite.
- Faites ceci 3-4 fois pour chaque jambe, en respectant le souffle et la lenteur du geste.
- Vous pouvez aussi inverser les souffles, soit : inspirer quand vous abaissez la jambe derrière la tête et expirer quand vous la ramenez à la verticale. Notez les différences avec la première façon de faire.

Conseils : respectez bien la lenteur de l'exécution et gardez à l'esprit que c'est le souffle qui guide le mouvement et non l'inverse.

Purva Halâsana

Cette variante aisée consiste à poser les genoux sur le front, qui a l'avantage de maintenir le dos droit tout en vous habituant, sans le support des pieds derrière vous et avec le placement typique des bras (allongés dans la direction opposée des jambes), à la position particulière de la Charrue Halâsana.

2. Placez la Charrue Halâsana



Si la Charrue Halâsana complète bien la [posture de la Chandelle](#), en amenant les pieds au sol en arrière de la tête, elle requiert un plus grand assouplissement de la colonne vertébrale. Il est bien important de travailler en douceur sans saccade, sans contracter ni le visage, ni le cou ni les mâchoires.

Les pratiquants au dos raide devront s'armer de patience et surtout ne pas forcer, afin d'éviter le décollement des omoplates : il est prudent d'aborder la Charrue Halâsana avec douceur tant que la souplesse vertébrale est insuffisante.

Au début de l'entraînement, la réalisation de la Charrue Halâsana provoque des sensations d'étouffement assez désagréables qui disparaîtront rapidement chez ceux qui persévèrent...

- Vous êtes toujours allongé en décubitus dorsal (sur le dos), les bras étendus le long du corps, paumes au sol.

- Inspirez bien à l'aise. Levez lentement les jambes tendues, en vous aidant de l'appui des mains au sol.
- Expirez lentement dès que les jambes arrivent à la verticale.
- Poursuivez sans interruption le mouvement des jambes jusqu'à ce que les orteils touchent le tapis au-delà de la tête, mais ne forcez pas pour toucher le sol à tout prix (cela viendra avec la pratique).

Variante : que les pieds touchent ou non le sol n'est pas important, **l'essentiel est de ressentir un bon étirement dorsal**. Ne vous inquiétez donc pas si vos pieds ne touchent pas le sol les premières fois, et soyez patient ! Vous pouvez choisir de **poser les pieds sur une chaise**, derrière vous, afin de vous habituer lentement et tranquillement à cette nouvelle position ; une fois bien à l'aise vous pourrez prendre un banc plus petit, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol.

- Ne tendez pas exagérément les talons ou les genoux, ne bougez pas la tête.
- Laissez les bras à leur place, c'est-à-dire en direction opposée des jambes, qui sont jointes.

Variantes pour les mains : paumes à plat (le plus courant) ou dos des mains sur le sol, ou doigts entrelacés.

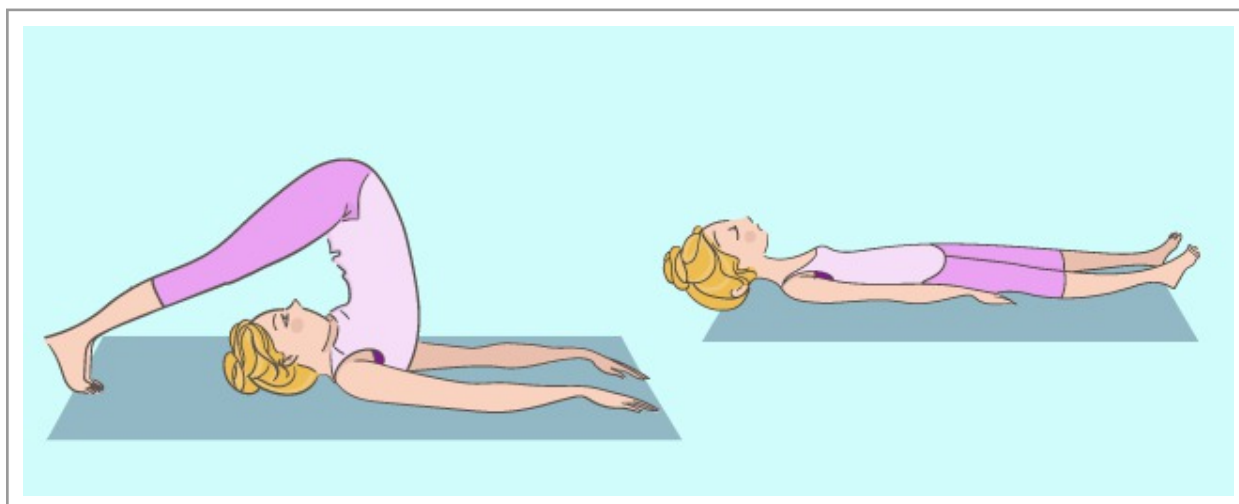
- Vous venez de réaliser la Charrue Halâsana classique : d'autres variantes existent avec les bras dans le même sens que les jambes, celles-ci écartées ou en biais... nous les verrons plus bas.

Conseil : les premières fois, vous poserez les pieds derrière vous sur la pointe des orteils. Puis, d'une exécution de la Charrue Halâsana à l'autre, vous étirerez davantage les pieds de manière à accentuer l'extension jambes et de la colonne vertébrale.

- Respirez lentement et rythmiquement. Régularisez le souffle petit à petit.

Conseils importants. Placez votre **colonne vertébrale rectiligne** (posez bien les pieds dans l'axe tête-bras) et assurez une **bonne stabilité au sol** : dans la Charrue Halâsana, comme pour la Chandelle et ses variantes, n'écartez pas les coudes, rapprochez le plus possible les omoplates l'une de l'autre pour minimiser le poids sur la nuque. **Bras (mains, coudes), épaules et tête ne quittent pas le tapis en cours d'exécution ainsi que pendant le retour à la position initiale.**

3. Respirez dans la Charrue Halâsana



Dans cette position, la respiration abdominale s'impose forcément.

Vous concentrer sur votre respiration amène à travailler sur votre souffle et l'énergie qu'il contient, à vous intérioriser, à visualiser, peut-être à méditer... C'est cette caractéristique qui fait devenir « yogique » la Charrue Halâsana, comme toute posture que l'on a banalisée dans d'autres disciplines sur le plan physique uniquement. Entraînez-vous à porter l'attention sur votre respiration et à développer cette attention à l'aide de visualisations ou de changements de rythmes respiratoires.

- Portez l'attention sur votre abdomen qui gonfle et se dégonfle au rythme de votre souffle, aussi régulier que possible et concentrez-vous sur votre plexus solaire (Manipura, sur l'estomac, au-dessus du nombril) et sa couleur jaune.
- Ne pratiquez pas de rétention de souffle, du moins au début, votre gorge est verrouillée et peut vous gêner : vous avez besoin de respirer !
- Plus tard, vous pourrez adjoindre la bruyante respiration Ujjayi, la Charrue Halâsana s'y prêtant particulièrement bien (gorge contractée).

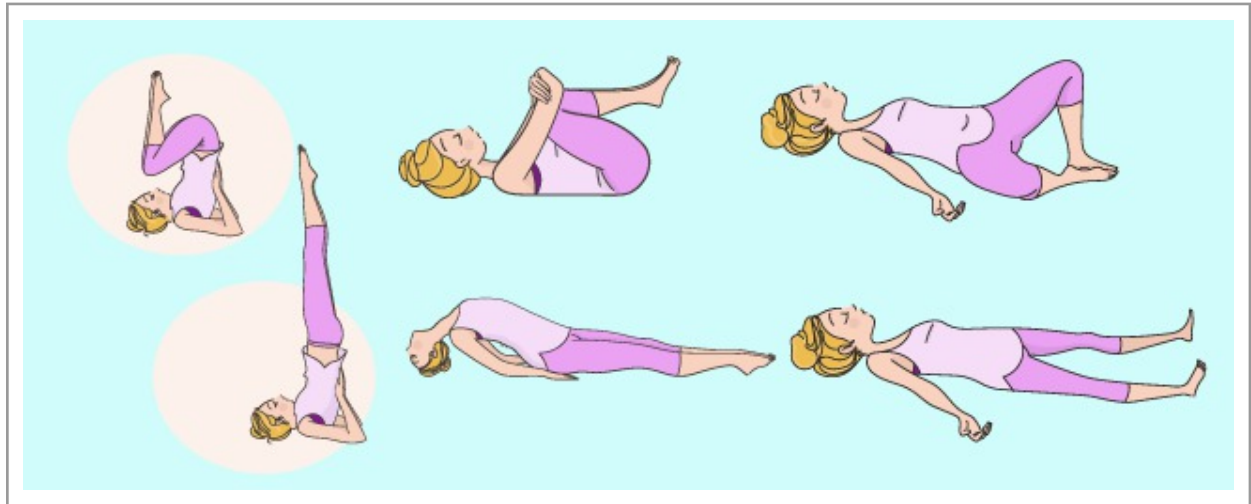
Conseil : si le fait d'avoir la gorge bloquée vous gêne vraiment beaucoup, en vous concentrant sur le **chakra de la Gorge** (Vishuddha), par exemple : « je me concentre sur ma gorge, j'y visualise une lumière bleue (couleur de ce chakra) ; mon corps reçoit un flot d'énergie, la paix s'installe en moi », vous devez pouvoir surpasser cet état d'inconfort, voire d'angoisse, par le fait même que vous occupez votre esprit avec des pensées positives.

- Comme dans la Charrue TOUS les chakras entrent en vibration, vous pouvez aussi bien vous concentrer sur le chakra du Cœur (Anahata, couleur verte), le 3e Œil (Ajna, entre les deux yeux, bleu foncé), le chakra sacré (Swadisthana, entre nombril et organes sexuels, orange) ou le chakra-racine (Muladhara, au périnée, rouge)... en gardant une respiration abdominale, tranquille et régulière.

Conseil important : ne vous entêtez pas à rester dans la Charrue Halâsana si vos difficultés à respirer persistent ou si vous ne parvenez pas à réguler votre souffle

sereinement. Sortez de la posture en douceur et prenez un moment de repos en Shavāsana. Il se peut que la Charrue Halāsana ne vous convienne pas. Pour le savoir, vous ferez un nouvel essai demain. Si vous rencontrez les mêmes problèmes, renoncez à cette pratique pendant quelque temps et consultez un médecin.

4. Sortez de la Charrue Halāsana et détente



Sortez

- Ramenez éventuellement les bras doigts vers l'avant paumes au sol.
- Sur une expir, relevez les jambes à la verticale soit en les pliant au-dessus de la tête, soit, plus difficile, tendues (en Chandelle).
- Puis, comme pour la Chandelle, reposez le torse au sol « vertèbre après vertèbre », en veillant à ne pas lever la tête : utilisez vos abdominaux pour contrôler la descente !

Conseil important : agissez lentement, ne vous laissez pas retomber brutalement.

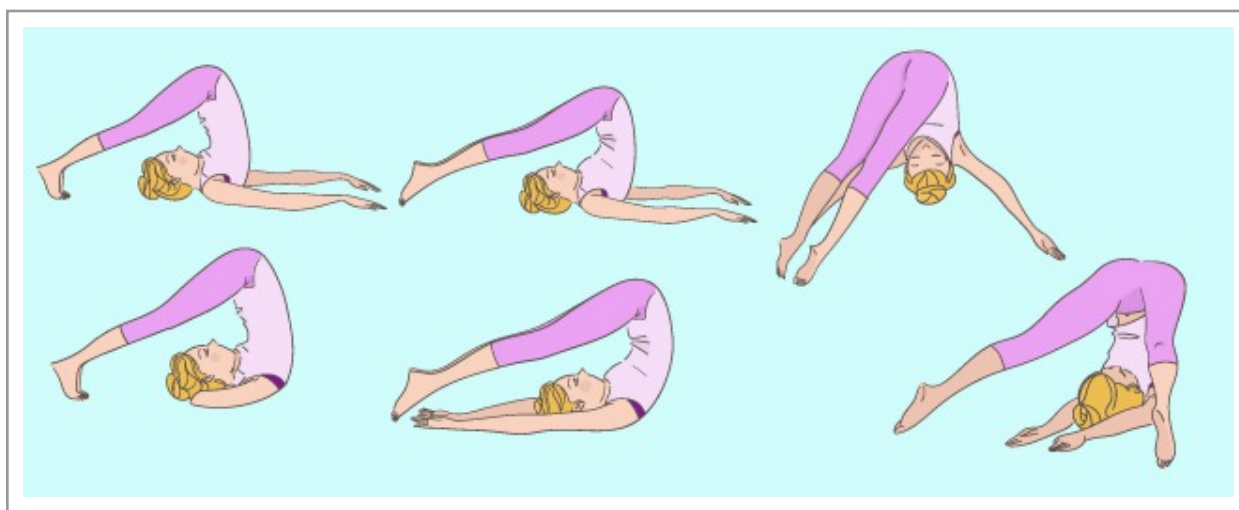
- Allongez les jambes une fois sur le sol si vous les aviez pliées, sinon les jambes suivent le corps dans sa descente.

Détente

- Vous pouvez ensuite, à votre envie, vous installer dans la posture de l'[Enfant sur le dos](#) Supta-pawan-muktāsana, souvent réalisé après des postures en position dorsale (telles Charrue, [Chandelle](#), [demi-Pont](#)...) : repliez les genoux vers la poitrine, entrelacez les mains autour et reposez la tête en rentrant le menton afin d'étirer la nuque.
- Respirez profondément en faisant descendre le souffle jusqu'au bas-ventre.
- Tournez la tête plusieurs fois de suite à droite et à gauche pour détendre la nuque.
- Vous pouvez faire suivre l'Enfant sur le dos de Supta-baddha-konāsana (relaxation sur le dos, pieds plante contre plante, les genoux tombant de part et d'autre vers l'extérieur) ou lui préférer des mouvements d'avant-arrière et de droite à gauche sur la colonne vertébrale pour un petit massage délassant du dos.

- Gardez l'Enfant sur le dos Supta-pawan-muktāsana, ou Supta-baddha-konāsana, selon votre choix, 1 ou 2 minutes en restant attentif aux diverses sensations venant de votre corps.
- Prenez ensuite la contre-posture du Poisson Matsyāsana qui, à l'inverse de la Charrue Halāsana, va vous permettre d'ouvrir la poitrine et de favoriser la respiration thoracique, que vous pratiquerez pendant quelques inspir/expir profondes.
- Puis allongez vos jambes, relâchez complètement en Shavāsana (posture du Cadavre), pour parfaire la détente avant de continuer éventuellement votre séance de Yoga.

Variantes de la Charrue Halāsana : positions des bras et des jambes



Au cours d'une même Charrue Halāsana, vous pouvez varier la position des bras et des jambes. Et il existe encore d'autres variantes, plus avancées, qui seront vues ultérieurement.

Les avant-bras sous la tête

Dans cette position de la Charrue Halāsana, la nuque peut être facilement soulagée des tensions.

- Au départ de la Charrue classique, pieds sur les orteils pour faciliter le mouvement, venez placer les avant-bras sous la tête en veillant à bien garder l'équilibre sur les épaules et la tête et l'alignement correct de la colonne vertébrale : ne bougez que les bras.
- Les avant-bras repliés forment un coussin sur lequel repose la tête, tandis que les coudes se placent en soutien de la posture de chaque côté des oreilles.
- Restez dans la posture pour quelques respirations abdominales ou dès qu'un inconfort s'installe.

La Charrue accentuée

Prenez garde à ne pas exagérer l'extension des vertèbres !

- Au départ de la Charrue Halāsana classique, pieds en extension, amenez les bras par-delà la tête, en veillant à bien garder l'équilibre sur les épaules et la tête et l'alignement correct de la colonne vertébrale : ne bougez que les bras.
- Dirigez le bout des doigts vers les orteils.

- Restez dans la posture pour quelques respirations abdominales ou dès qu'un inconfort s'installe.

Les jambes en biais

Portez particulièrement l'attention sur la rectitude de la colonne vertébrale dans cette position qui tend à la dévier facilement.

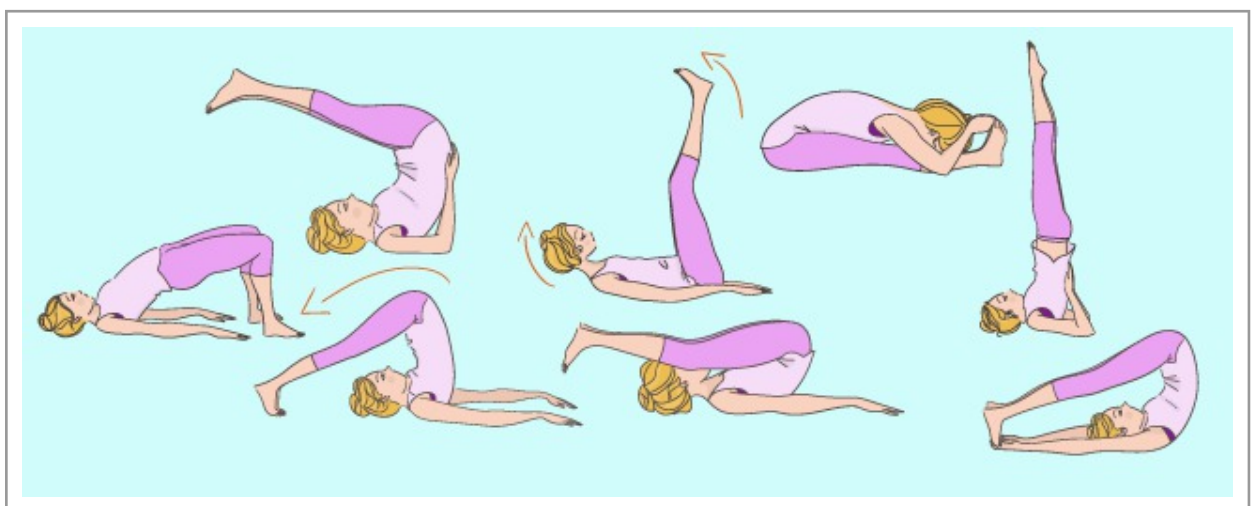
- Au départ de la Charrue Halâsana, bras dans le même sens que les jambes.
- Écartez un peu les bras pour assurer une meilleure stabilité, du fait du déséquilibre qui sera engendré par l'excentricité des jambes.
- Venez poser les jambes jointes et tendues d'un côté de la tête : veillez bien à garder votre colonne vertébrale dans un axe rectiligne : seules les jambes changent de direction.
- Restez dans cette position pour quelques respirations abdominales.
- Puis, par respect pour l'aspect bilatéral de la posture, changez de côté, soit en restant dans la Charrue, soit en remontant en Chandelle avant de redescendre les jambes de l'autre côté.
- Restez dans cette nouvelle position pour quelques respirations abdominales, de même durée que la première.

Les jambes écartées

Portez particulièrement l'attention sur la stabilité de la posture dans cette position où les jambes peuvent vous mettre en déséquilibre.

- Au départ de la Charrue Halâsana, bras dans le même sens que les jambes, écartez les jambes sans bouger le reste du corps.
- Restez dans la posture pour quelques respirations abdominales ou dès qu'un inconfort s'installe.

Variantes de la Charrue Halâsana : des enchaînements



Chandelle et Charrue, ces postures classiques du Hatha-yoga sont quasiment indissociables, l'une étant la suite logique de l'autre. La Charrue Halâsana suit la Chandelle Sarvangâsana, ou la demi-Chandelle Viparitâ karanî (aux effets bénéfiques multiples, très utilisée en thérapeutique), ou la précède, selon l'enchaînement.

Le demi-Pont Ardha-setu-bandhâsana (qui fortifie les épaules, cou et haut du dos) fait aussi souvent partie d'enchaînements incluant les nombreuses variantes de la Chandelle et la Charrue. Le demi-Pont suit souvent l'ensemble Chandelle-Charrue, mais peut aussi être le point de départ de la Chandelle ou de la Charrue Halâsana... Autrement dit, vous pouvez vous amuser à explorer tour à tour ces trois postures, l'une ou l'autre de leurs variantes. Tout est bon, du moment que vous y prenez plaisir, sans chercher à vous épuiser dans une quelconque quête de la performance.

La demi-Chandelle et la Charrue

Un exemple de synergie : dans la demi-Chandelle, les jambes sont libérées du sang veineux et retrouvent un sang artériel neuf lors de la prise de la Charrue Halâsana, d'où une action bénéfique sur les varices.

La demi-Chandelle exige une force abdominale d'autant plus importante que les jambes et le bassin sont « lourds » ; une fois la posture installée, la colonne vertébrale devient le point central de la posture dont la bonne tenue dépend justement de la souplesse de l'axe vertébral ; l'inclinaison des jambes et du dos est primordiale. En Charrue Halâsana, l'étirement du dos peut se révéler douloureux les premiers temps, notamment si vous pratiquez le matin (évités au saut du lit) ; il convient alors de ne pas rester plus de quelques secondes.

La vraie difficulté de ces deux postures réside dans leur caractère inhabituel qui crée, chez certains débutants, un sentiment de peur. Celle-ci est alors responsable de leur échec.

Conseils : les personnes atteintes d'arthrose cervicale devront observer les réactions de leur nuque ; normalement la pose inversée qu'est la demi-Chandelle (Viparîtâ karani) leur est bénéfique si elles en augmentent progressivement la durée. L'arthrose cervicale est, dans les débuts de la Charrue Halâsana, une contre-indication ; après une bonne pratique de la Chandelle, il devient possible de prendre une forme atténuée où le dos est un peu plus incliné vers le sol, réduisant ainsi le poids au niveau des cervicales.

La demi-Chandelle

- Allongé sur le dos, jambes en contact, bras le long du corps, paume des mains au sol. Rentrez le menton. Respirez calmement. Inspirez lentement... Retenez le souffle quelques instants.
- En expirant, fléchissez légèrement les genoux (talons au sol).
- En inspirant, montez les jambes fléchies en contractant puissamment les abdominaux (rentrez le ventre) afin que la région des reins reste sur le tapis.

Variante : si vos abdominaux sont « en béton », vous pouvez monter les jambes droites...

- Une fois les jambes à la verticale, sans vous arrêter, expirez en commençant par rapprocher les genoux du visage, puis en levant les fesses et le dos.
- Retenez alors le bassin ou le bas du dos avec la paume des mains, doigts vers le haut, coudes au sol. Votre dos doit être incliné vers le sol et les jambes inclinées vers l'arrière.
- Sentez l'arrière de la tête, la nuque, et les épaules bien en contact avec le sol, détendez le visage.
- Restez dans la posture le temps de respirer aussi doucement que possible pendant 3 à 6 inspir / expir.

- Concentrez-vous sur la posture de la demi-Chandelle ou sur votre souffle.

La Charrue

- Sur une expiration, faites descendre les pieds vers le sol, derrière la tête. Laissez agir le poids du corps.
- Restez dans la posture le temps de quelques respirations.
- Concentrez-vous sur la posture de la Charrue Halâsana, sur l'étirement du dos, sur le massage abdominal ou sur votre souffle.

Variantes

Si vous ressentez un tiraillement trop fort dans le dos, inclinez-le un peu plus vers le sol ou fléchissez les genoux.

Si vous n'avez plus besoin de tenir le dos, posez bras et mains sur le tapis dans une attitude naturelle et agréable.

Le retour au sol

- Placez vos bras parallèles entre eux, paumes des mains au sol.
- Descendez doucement le dos (en contractant les abdominaux) afin d'égrener les vertèbres (les poser les unes après les autres).
- Les jambes passent le plus près possible du visage. Gardez-les tendues ou fléchissez-les si vous avez des tensions désagréables au niveau abdominal.
- Finissez de poser le dos au sol. Allongez les jambes si vous les aviez fléchies.

Conseil : *si vous sentez une douleur au niveau lombaire, cela signifie que vous êtes resté trop longtemps en Charrue Halâsana, que vous avez trop forcé ou que votre colonne vertébrale n'est pas suffisamment préparée. **Relaxez-vous dans la position suivante** : sur le dos, placez les pieds à plat près des fesses, un peu plus espacés que la largeur du bassin ; laissez tomber les genoux vers l'intérieur pour qu'ils soient en contact ; les bras sont moyennement écartés, paumes vers le ciel ; dans cette posture, vous compensez le travail de la zone lombaire lors de la Charrue Halâsana, surtout si vous respirez avec le ventre.*

Variante

Normalement, votre tête ne devrait jamais quitter le sol... Toutefois, si vous éprouvez quelques difficultés de ce côté, la variante suivante, pour monter dans la demi-Chandelle puis revenir au sol après la Charrue, peut être envisagée.

- En expirant, avant de monter les jambes, soulevez la tête, la nuque, les épaules tout en fléchissant légèrement les genoux ; puis une fois monté dans la demi-Chandelle reposez la tête et les épaules au sol. Tendez les jambes.
- Lors du retour au sol, dès que la partie haute du dos est sur le sol, soulevez la tête puis la nuque (en fait, cela s'effectue naturellement) et continuez de poser le dos au sol en les maintenant levées, jambes fléchies ; reposez la tête en fin de course.
- Une fois allongé sur le dos au sol, tendez les jambes.

Le trio-détente

Excellent le soir avant le coucher. Aide à dormir, à induire de bons rêves.

La Pince assise Pashimottânâsana

La Pince assise s'invite dans cet enchaînement. Il n'est pas nécessaire de toucher les genoux avec la tête ou de faire dépasser les mains des pieds, agissez du mieux que vous pouvez sans vous faire mal, en y allant progressivement. Vous devez cependant garder les jambes bien tendues.

- Inspir : détente du corps.
- Expir : le ventre se rapproche des cuisses, le cœur des pieds, le front des genoux.
- C'est le bas du dos qui travaille... pendant 5 minutes maxi.

La Chandelle Sarvangâsana

Si vous optez pour la demi-Chandelle Viparitâ karanî, vous obtiendrez une excellente régénération nerveuse qui combat la fatigue.

- Observez la respiration abdominale, le temps de votre confort.

La Charrue Halasâna

- Bras allongés derrière la tête, les mains en coupe attrapent les orteils par en dessous.
- Concentrez-vous sur le souffle, l'air qui entre et ressort, la colonne vertébrale, le temps de votre confort.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [La posture de l'Arbre](#)
- [Le Chien tête en bas](#)
- [La posture du Cobra \(Bhujangâsana\)](#)
- [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](#)
- [Sir-bakâsana : la posture du Clown](#)

© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point de la République - 92099 Courcouronnes Cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

- [La posture de la sauterelle \(Salabhâsana\)](#)
- [Arc sur le ventre](#)
- [Kumbhakâsana-dandâsana : la posture de la Planche](#)
- [Trikonâsana : la posture du Triangle](#)
- [Purvottâsana : le plan incliné](#)

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 : www.ooreka.fr/contact