

La petite note de saison...

Nuit printanière à Lo-yang, entendant une flûte

De quelle maison s'envole le son feutré d'une flûte de jade ?

Le vent printanier le disperse, en emplit la ville de Lo-yang

Cette nuit, à entendre l'air « cassons un rameau de saule »,

Personne en qui ne monte la nostalgie du pays natal.

Li Po (701-761)

Le kiosque au bord du lac

La barque légère amène mon cher invité

Du lointain elle traverse le lac

Sur la terrasse ensemble devant nos soupes de vin

De toutes parts les lotus éclosent.

Yang Wan-li (1127-1206)

Inscrit au temple du Sommet

Cette nuit je loge au temple du Sommet

Je lève la main, elle touche les étoiles

Je n'ose parler à voix haute,

De peur de déranger les habitants du ciel.

Li Po (701-761)

Amicalement vôtre,

Liliane Borodine

Présidente

新年好



Au sommaire de ce numéro :

P1 la petite note de saison

Calligraphie en style cursif : *fengnian* : année d'abondance, de bonne récolte.

Illustration du poème ci-contre : *Le kiosque au bord de l'eau*, détail d'un tableau de L.Borodine

P2 Les bienfaits de la méditation (2/2)

P3 Fiche technique n° 102 : les plantes succulentes (2/3)

P4 Année du Bœuf/Bufle (1/2)

P5 Année du Bœuf/Bufle (2/2)

P6 Un petit goût d'Orient « Spécial Nouvel An Chinois »

P7 Les thés japonais (1/4)

P8 Page littéraire pour enfants : 1 000 pièces d'or pour un sourire

Bulletin d'adhésion « ASIART »

Ont également participé à ce bulletin
Amélie Besnard, Anne Le Meur, Shakti Singh,
et Khuu Han Lap pour la calligraphie

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION (2/2)

Les sept niveaux de la conscience

Alors que l'expérience humaine ordinaire se limite à trois états de conscience (éveil, sommeil ou rêve, sommeil profond), l'un des avantages de la pratique régulière de la méditation réside dans l'accès à quatre niveaux d'être plus raffinés.

Les sept niveaux de conscience qui composent le chemin du développement spirituel sont : 1. l'état de conscience de veille ; 2. le rêve ; 3. le sommeil profond ; 4. La conscience transcendantale ; 5. La conscience cosmique ; 6. La conscience de Dieu ; 7. La conscience d'unité. Les trois premiers états – conscience de veille, état de sommeil de rêve et sommeil profond – sont connus de tout être humain adulte doté d'un système nerveux fonctionnel. En revanche, les quatre derniers niveaux – transcendantal, cosmique, divin et unitaire – ne deviennent accessibles que lorsque nous nous engageons dans une pratique régulière de la méditation.

Juste le silence

Le quatrième état de conscience – la pure conscience transcendantale – est juste le silence. C'est l'état où l'esprit et les sens sont complètement silencieux, mais la conscience est pleinement éveillée. On appelle « bliss » le niveau de conscience de la félicité. Or, tel est bien le but de la pratique de la méditation : développer ce contact, plonger dans ce *samādhi*, cultiver la capacité du système nerveux à le maintenir.

Au-delà du petit moi

La conscience cosmique vient petit à petit, avec la capacité du système nerveux à rester en contact avec le quatrième état de conscience. Nous développons la capacité de maintenir ce silence intérieur, cette réalité intérieure illimitée simultanément pendant que nous réalisons des choses, avons des pensées, sommes actifs. Finalement, tout se stabilise et devient un état de conscience permanent que nous avons appelé la conscience cosmique, au-delà du petit moi. Ce cinquième état est aussi dénommé « conscience témoin » : la pure conscience, éternelle, est alors comprise comme étant mon vrai moi. Une transformation a lieu grâce à laquelle tout ce qui était auparavant considéré comme « moi » est perçu comme une expérience phénoménale en cours. Ce n'est pas moi, ce petit ego qui tourne et se sent si important : ce n'est pas ce que je suis.

Tout est bonheur

À partir du cinquième état, une progression très similaire se produit lorsque nous transcendons la pensée et atteignons finalement le Soi, l'Atman. Au départ, notre perception demeure à la surface des choses. Mais parce qu'un lien s'est établi avec le plus profond de l'intérieur, nous pouvons voir plus en profondeur. À mesure que la perception du monde extérieur devient plus profonde et plus subtile, l'attention se dirige vers des niveaux de plus en plus agréables, plus illimités, plus proches de ce niveau pur où tout est bonheur.

La joie en tout

Puis nous trouvons de la joie en tout : le cœur s'ouvre. C'est une force très puissante. Le cœur peut tout dépasser. Nous commençons à aborder ce même silence que nous avons préalablement trouvés en nous-mêmes au niveau le plus subtil de ce que nous voyons à l'extérieur. Tout contact, toute expérience dans le monde matériel (même le grondement d'un corbeau noir) deviennent délicieux.

Puis, progressivement, la capacité de dévotion s'ouvre. Cette dévotion peut se manifester d'un nombre infini de façons, comme le reflet de l'individualité unique de chacun de nous. Elle peut se traduire au sens religieux ou de manière plus généralisée. Un cœur s'éteint et est envahi par la perfection et la beauté de tout ce qui est rencontré. Cela s'appelle la « conscience de Dieu ».

Ne faire qu'Un

Maintenant, le septième état de conscience majeur : la conscience d'unité. C'est le réveil complet, qui ne s'arrête jamais. Il continuera toujours à se dérouler, dans le sens de l'expansion et de l'approfondissement. Là où se trouvaient autrefois l'intérieur et l'extérieur, le réel et l'irréel, le Soi et le non-Soi, l'absolu et le relatif, l'éternel et le temporel, il n'y en a plus qu'un.

en direct d'Inde... sur YouTube

https://youtu.be/tN_hzoIRVvk8



www.shaktivedantayoga.com

Professeur de yoga:

cours de hatha yoga

cours de méditation et relaxation, yoga thérapeutique

- Initié au Yoga et méditation depuis l'enfance par ma culture.

- Formation de professeurs de Yoga à l'école Sivananda en Inde.

- Diplôme de yoga thérapeutique Iyengar en Inde

- Diplôme de panchkarma et massage ayurvédique en Inde.

Conférencier : histoire indienne, culture, traditions, religions et philosophie hindoue

FICHE TECHNIQUE conçue et réalisée par Liliane BORODINE

(Thème particulier et élaboré à la demande des élèves de l'atelier Asiart.)

Les plantes nommées « succulentes » (2/3)

Certaines plantes succulentes se protègent exactement comme les cactées pour contrer le manque d'eau. Elles perdent leurs feuilles et leur surface extérieure devient minimale, repliée en un volume sphérique (cf. photo *Lithops volkii*). Ces espèces rappellent ainsi les cactées à s'y tromper. Citons, par exemple, *Euphorbia obesa horrida*. Chez d'autres espèces, les feuilles sont couvertes d'une épaisse cuticule, voire de couches de substances cireuses ou de poils denses : autant de preuves d'adaptation visant à limiter la dessiccation. Si les cactées sont une famille caractéristique du continent américain, les plantes succulentes existent, quant à elles, dans le monde entier.

Euphorbia obesa horrida

Tout le monde connaît les euphorbes horticoles. Il existe, en effet, plus de deux mille espèces, distribuées sur tous les continents. Il s'agit le plus souvent de plantes herbacées ; parmi elle un certain nombre d'espèces — environ 440 — sont devenues succulentes sous l'effet des conditions extérieures. Certaines, comme l'épine du Christ (*euphorbia milli*) sont des plantes d'intérieures courantes appréciées pour la couleur rouge vif de leurs fleurs. Celle photographiée ici ressemble plutôt à un cactus avec son corps composé de douze cannelures aux bords échancrées et couvertes de longues épines dures. →



← *Lithops volkii* : plante-caillou

Les plantes-cailloux des genres *Lithops*, *Conophytum* et *Pleiospilos* appartiennent aux plantes succulentes fenêtrées. Leurs feuilles sont très fortement succulentes, au point de présenter une forme sphérique ou cylindrique ; le plus souvent, elles apparaissent comme « tronquées » à l'extrémité, avec une marbrure irrégulière ou de fins points transparents. Leur couleur n'est généralement pas verte. Toutes menues, ces plantes peuvent être cultivées en grand nombre sur une petite surface et constituer une jolie collection (surtout qu'il en existe soixante-dix espèces). La fleur jaune orangé est magnifique.

Quelques succulentes...

Crassula pyramidalis
Sedum morganianum
Adromischus cooperi



Retrouvez Liliane Borodine sur Youtube

- Les papiers asiatiques : Chine, Corée et Japon sur <https://youtube/KMrYP4OS9qc>

- Une conférence de 15 minutes sur le SUMI-E sur <https://www.youtube.com/watch?v=IBhurwPETyc&t=9s>
vidéos réalisées en collaboration avec Adrien Copier - Webmaster du site ASIART.



L'ANNÉE DU BŒUF/BUFFLE (1/2)



L'année 2021 se place sous l'égide du Bœuf (*niu*), ou Buffle (*shuiniu*) selon les pays asiatiques, de Métal. Du 12 février 2021 au 31 janvier 2022, cet animal insufflera son énergie particulière à tous les signes astrologiques du zodiaque chinois.

Deuxième signe lunaire
Le rameau Chou
Le chant du Commandeur

二十一年

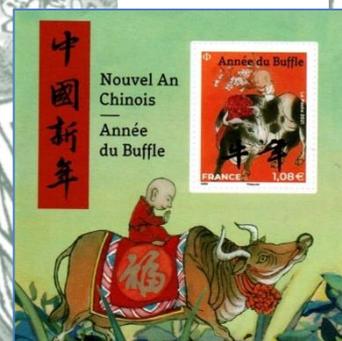
Je suis la force de l'équilibre
Qui perpétue le cycle vital.
Résolu, inattaquable,
Je ne crains pas l'adversité.
Serviteur de l'intégrité
Et du droit chemin,
J'observe les lois de la nature
Et pousse patiemment
La roue du Destin.
Je forge ainsi ma propre destinée.

Mon nom est Chou
Je suis le Commandeur.

Le signe que gouverne le deuxième des Douze Rameaux terrestres est le Bœuf, dont le nom chinois est *Chou*. Il symbolise la force de l'unité et de la soumission. Le Bœuf ne voit son univers que par ses propres yeux. La vie n'est pas pour lui une joute de popularité ; pour exister et agir, il doit être le maître incontesté de son territoire. Tôt dans la vie, il découvre que l'endurance et la persévérance sont essentielles. Modèle de force d'âme, il a obtenu tout ce qu'il possède à la sueur de son front. On le juge à l'aune de ses propres mérites ; pour cette raison, il accède souvent à des postes-clés et se voit confier des tâches lourdes de responsabilités. Le Bœuf ne recule pas devant l'effort, il porte vaillamment son fardeau et excelle



Timbre France



sous la pression. Il ne se plaint pas, ni ne cherche à se justifier, si bien qu'on lui reproche souvent sa froideur et son intransigeance. Il n'aime pas prendre de décisions dans la précipitation ou agir sans plan réfléchi. Le Bœuf possède du courage, de la discrétion et des principes élevés. Il se fixe pour lui-même des règles strictes auxquelles il ne déroge pas facilement. Doué d'un esprit résolu, porté sur les raisonnements logiques, il possède une intelligence analytique et ne se laisse pas influencer sinon par des preuves concrètes.



Quiconque souhaite l'impressionner doit donc lui soumettre des chiffres et démontrer le bien-fondé de ses assertions, afin de l'assurer de la fiabilité du produit qu'il cherche à lui vendre... Soyez systématique, méthodique et prudent dans votre façon de lui présenter des faits. Donnez-lui le temps de digérer l'information que vous lui transmettez et de prendre ses décisions en temps opportun.



4 illustrations boeuf Li K'o jan



L'ANNÉE DU BŒUF/BUFFLE (2/2)



Le Bœuf n'est pas réceptif aux idées nouvelles. Il n'apprécie pas la nouveauté ; on doit le pousser à accepter le changement. Le Bœuf est une créature d'habitudes que l'on incite trop souvent à agir impulsivement. Quand il se prend pour un modèle de vertu, son désir de démontrer son courage indéfectible devant l'adversité frôle parfois le masochisme. On l'admire cependant pour sa fermeté, son aptitude à affronter les vicissitudes de l'existence et pour sa constance à respecter ses engagements.

Par ailleurs, le rameau *Chou* est souvent avare de sentiments et n'accorde pas facilement son consentement, car il craint que sa bienveillance ne soit interprétée comme un signe de faiblesse. Il déteste l'incertitude, les justifications et l'inconstance. Docile, il s'attend à trouver chez les autres le même dévouement. Dans ses moments de colère ou lorsqu'il est déçu, il manifeste ouvertement son hostilité et sa désapprobation : il n'est pas tendre pour les pauvres mortels qui enfreignent les règles. Sa prodigieuse mémoire le rend enclin aux rancunes tenaces, et sa nature exigeante l'empêche d'accorder son pardon sans l'assortir d'une juste punition. Là où d'autres signes acceptent de faire de compromis ou de passer l'éponge, le Bœuf réclamera un compte rendu précis de toutes les dépenses réalisées. Il exigera des intérêts sur tout paiement en souffrance, en plus d'une promesse écrite de ne plus jamais, au grand jamais, enfreindre le règlement...

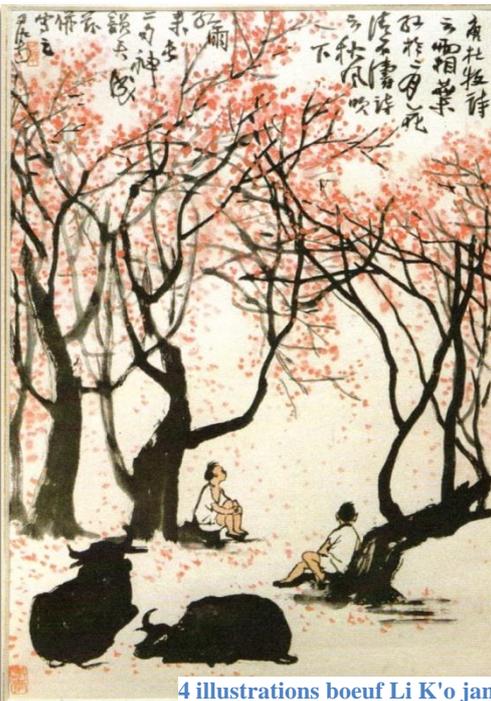


Lao Tseu sur son buffle

Une bonne collaboration avec ce signe exige qu'on se range à ses convictions, qu'on fréquente ses amis, qu'on respecte ses horaires et qu'on vise les mêmes objectifs : il ne modifiera ni sa vie ni ses opinions dans le simple but de se faire des amis. Conservateur dans l'âme, le bœuf est ancré dans ses habitudes et ne s'en cache pas.

Pour lui, participer consiste à s'enchaîner à sa profession ou à son entreprise et se hisser au sommet de la réussite à force de volonté et de ténacité. Ne vous attendez pas à ce qu'il vous courtise avec des cadeaux et des flatteries. Il est trop fier pour s'abaisser de la sorte. Sa réputation est souvent éclatante et sans tache. S'il n'a pas les moyens de s'offrir certains luxes, il préfère s'en passer.

Honnête et équitable, il évite de solliciter l'appui de quelqu'un d'autre, car il n'apprécie pas d'être redevable. Parce qu'il préfère agir seul, on le juge parfois distant et hostile. En réalité, il appréhende de montrer ses faiblesses et craint comme la peste l'échec et le rejet. Son plus grand problème est son inaptitude à communiquer.



4 illustrations boeuf Li K'o jan

Responsable et animé d'un bel esprit de famille, il exprime son affection en veillant au bien-être de ses êtres chers. Sa famille compte énormément pour lui et il la soutiendra en toutes circonstances. Le Bœuf ne craint pas de se dévouer pour les siens.

Après le 31 janvier 2022, nous passerons dans l'année du Tigre.

Si vous désirez connaître votre signe astrologique chinois, n'hésitez pas à nous envoyer un mail avec votre date de naissance. Nous vous répondrons en retour.



Timbre Taïwan

UN PETIT GOUT D'ORIENT

En Chine, une longue tradition de la culture bouddhiste a conduit à la création de plats végétariens de grande qualité. On commence par faire rapidement sauter les ingrédients avant de les faire braiser, pour obtenir un extraordinaire ragoût végétarien.

LO HAN (Lo han jai both)

Pour 4 à 6 personnes

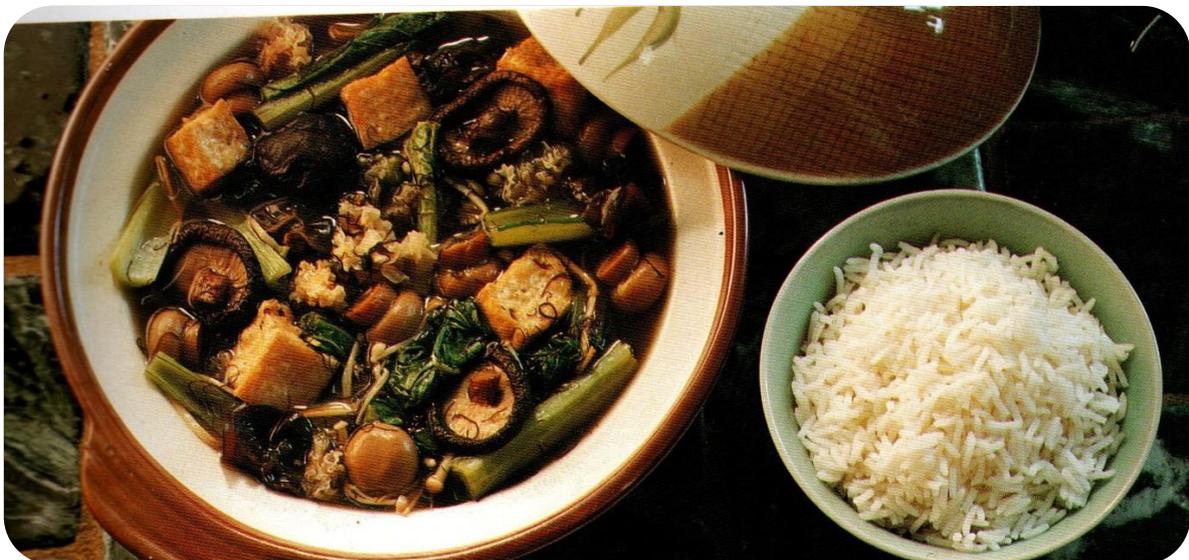
La recette classique fait appel à des ingrédients spécifiques***, tels que la mousse noire (une sorte d'herbe) et les aiguilles d'or (tiges de boutons de lis tigré), mais chaque région en donne sa propre interprétation. Ce mets copieux est servi en plat principal les jours de régime maigre, et dans presque tous les foyers **le jour du Nouvel an chinois**, suivant le précepte bouddhiste qui interdit de prendre la vie. Au premier jour de l'année, il semble approprié pour tous, bouddhistes ou non, d'observer une philosophie dénuée de violence.

Ingrédients

2 pains de tofu frais, tous deux coupés en 3 morceaux d'égale grosseur, 1 l d'huile d'arachide pour la friture, ½ petit chou de Tian Jin (*wong buk choi*) coupé en morceaux de 7 à 8 cm, 100 g de champignons frais ou en conserve, 10 g de champignons de Paris frais, 10 g de champignons chinois séchés, plongés 30 minutes dans de l'eau tiède, rincés et égouttés, 10 morceaux de champignons de bois séchés (*wun yee*) plongés dans l'eau tiède 30 minutes rincés et égouttés, 4 morceaux de champignons blancs séchés (*seet gnee*) plongés 30 minutes dans l'eau tiède, rincés et égouttés, 50 g de champignons argentés séchés, 15 noix de ginkgo, 5 g de mousse noire plongée 5 minutes dans de l'eau tiède, rincée et égouttée, 50 cl de suprême de poulet, 2 cuillerées à soupe de sauce aux huîtres, ½ cuillerée à café de sel, 1 trait de sauce de soja noire, quelques gouttes d'huile de sésame

1. Dans un wok, une friteuse ou une poêle, faites dorer le tofu dans l'huile pendant 3 minutes environ, puis égouttez-le sur du papier absorbant.
2. Mélangez le chou, les champignons, les noix de ginkgo et la mousse noire. Ajoutez le suprême de poulet, la sauce aux huîtres, le sel, la sauce de soja et quelques gouttes d'huile de sésame. Portez à ébullition.
3. Huilez légèrement une cocotte de taille moyenne (de 1,50 l.) Transférez tous les ingrédients du wok dans la cocotte, portez à ébullition à feu moyen, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 5 minutes. Présentez dans la cocotte.

*** que l'on trouve maintenant tous dans les très nombreuses épiceries asiatiques.



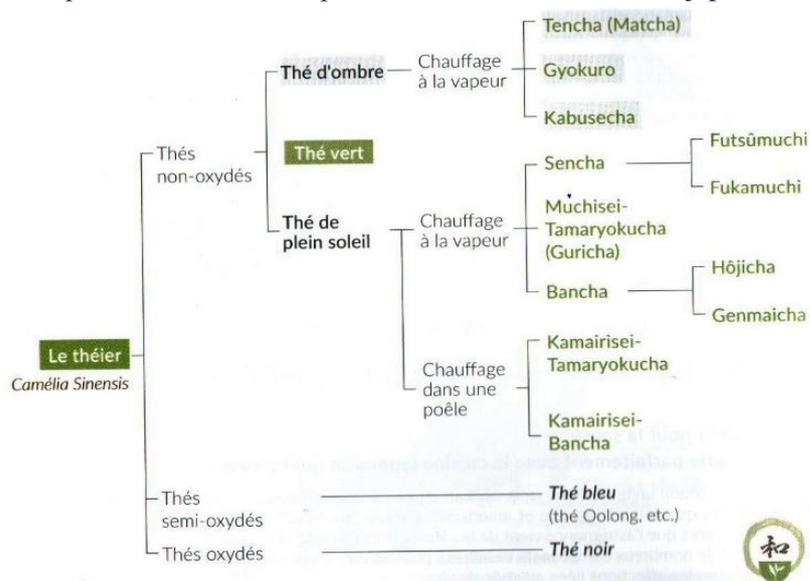
Le thé, une tradition japonaise perpétuée de génération en génération

Comme le vin, le goût du thé change en fonction des lieux de production, du climat et des méthodes de fabrication. Partez à la recherche du thé japonais qui vous plaira grâce aux quatre bulletins de l'année 2021...

Le thé japonais est plus qu'un simple breuvage. Il porte en lui l'esprit de la cérémonie du thé, ou *sadô*, initié par le grand maître de thé, Sen no Rikyû.

Garder un cœur serein au milieu de la tourmente quotidienne de la vie actuelle. Savoir apprécier la richesse non pas matérielle, mais spirituelle. Se réjouir également de la rencontre avec l'autre, accueillir un invité avec égards. Pour les Japonais, le thé a une portée bien plus significative que simplement apaiser la soif et satisfaire les papilles. Boire un thé japonais permet indubitablement le goûter en profondeur à la culture japonaise. Au milieu de votre course quotidienne, pourquoi ne pas suspendre le temps pour savourer tranquillement la culture japonaise ? Apprécier le goût profond et le parfum délicat de ce produit sûr et de grande qualité, cultivé avec soin dans des plantations entourées d'une nature magnifique et élaboré avec un savoir-faire sans égal.

Le thé vert japonais possède un arôme et un goût incomparables. Le climat et les saisons n'y sont certes pas étrangers, mais la raison la plus importante réside dans le soin extrême porté à la fabrication du thé au Japon. Dans les plantations, la pousse des arbres est entourée de tous les soins. Seules les feuilles donnant entière satisfaction sont cueillies pour produire un thé de la meilleure qualité. La méthode de malaxage manuel des feuilles, ou *temomi*, remonte à l'époque où la fabrication du thé était entièrement réalisée à la main. C'est un art extrêmement délicat. De nos jours, les producteurs restent proches de ces techniques et continuent à rechercher parfums et saveurs sans compromis. Le thé japonais est ainsi différent de celui préparé à la machine. En considérant le thé comme un simple produit industriel, il est possible de fabriquer du thé vert, mais pas d'élaborer un véritable thé japonais.



Variétés et fabrication des principaux thés

**L'association ASIART propose des cours
de CALLIGRAPHIE
et de PEINTURE TRADITIONNELLE CHINOISE**

COURS PARTICULIERS, à la demande, du LUNDI au SAMEDI

**Judi de 14h00 à 16h00
et samedi de 14h00 à 16h00
à l'atelier situé au
10, rue du Ranelagh – 75016 Paris.
Renseignements et inscriptions
au 01 45 20 48 13.**



Mille pièces d'or pour un sourire appartient à l'histoire chinoise. Dans ce récit réel, à la fois drôle et tragique, le roi Zhou YouWang (795 à 771 avant Jésus Christ) mène son royaume à sa perte. Sa paresse, son indolence et son amour irraisonné pour la belle Bao Si lui font faire de grosses bêtises...

Cette histoire écrite en français, en chinois et en pinyin (phonétique chinoise) permet à la fois de découvrir un épisode de la dynastie des Zhou mais aussi de se familiariser avec la langue chinoise. Une annexe donne quelques clés pour aborder ou approfondir le mandarien. En expliquant les idéogrammes, l'apprentissage devient plus enrichissant.

Ce conte célèbre en Chine s'accompagne d'un CD. C'est un livre éducatif écrit en pinyin, avec la traduction en chinois. En fin d'ouvrage sont présentés les chiffres et l'art de compter avec les mains, des notions de géographie avec une carte complète en couleurs de la Chine, et deux clés pour apprendre le chinois : le pinyin et les tons.



Deux clés pour apprendre le chinois : le pinyin et les tons

Le Pinyin
Le pinyin est un système de transcription du mandarin en lettres latines. Le pinyin est d'une grande aide pour apprendre le chinois. Le seul souci pour les francophones, c'est qu'il ne correspond pas exactement à la phonétique française. C'est pourquoi, il faut consulter ces deux tableaux.

Les tons
En chinois, il y a quatre tons.
Le premier ton (-) est aigu ou haut perché.
Le second ton (ˊ) part d'une voix moyenne ni trop grave, ni trop aigu pour aller vers l'aigu.
Le troisième ton (ˇ) part d'une voix grave que l'on prolonge avant de remonter pas trop haut.
Le quatrième ton (ˋ) donne l'impression de descendre brutalement en ascenseur. On part de l'aigu et très vite, on passe au grave.

Pinyin	Prononciation
b	po
p	po soufflé*
m	mo
f	fo
d	te
t	te soufflé*
n	ne
l	le
g	entre ke et gue
k	ke soufflé*

h	h prononciation anglaise
j	ti (comme dans amitié)
q	ti soufflé*
x	shi
z	tzi
c	tai
s	si
zh	dji
ch	tchi
sh	chi
r	ji

Pinyin	Prononciation
a	a
o	o
e	eu
i	i
u	ou
ü	u

Le ton est essentiel en chinois. Un même mot en pinyin change de sens suivant son ton. Exemple :
Wáng = Wang (un nom de famille en Chine)
Wáng = le roi
Wáng = la toile (sur internet)
Wáng = oublier

*soufflé ici signifie donner une grande aspiration.

La fête

Art des chiffres et manière de compter

10 shí 十
1 yī 一
2 èr 二
3 sān 三
4 sì 四
5 wǔ 五
6 liù 六
7 qī 七
8 bā 八
9 jiǔ 九



Il était une fois un roi dénommé Zhou You Wang. Il appartenait à une longue dynastie de souverains, les Zhou. Ce roi de Chine préférait s'amuser plutôt que de s'occuper des affaires de son pays. Chaque jour, il demandait à ses officiers de lui chercher de nouvelles femmes, de préférence jolies.
Un jour, il reçoit Bao Si, une très belle jeune fille. Il en tombe follement amoureux et décide d'en faire sa concubine.

Zài zhōng guó gǔ dài de zhōu cháo, yǒu yí ge guó wáng jiào zhōu yóu wáng.
在中国古代的周朝,有一个国王叫周幽王。
Tā shén me guó jī dà shì dōu bù guǎn, guāng zhī dào chī wán yú lè.
他什么国家大事都不管,光知道吃喝玩乐,
dǎ fā rén dào chù gěi tā zhǎo měi nǚ. Yóu yí tiān, tā dé dào
打发人到各处给他找美女。有一天,他得到
le yí ge fēi cháng piào liàng de gū niang, míng jiào bāo sī. Zhōu yóu wáng
了一个非常漂亮的姑娘,名叫褒姒。周幽王
fēi cháng xǐ huān zhè ge gū niang, tā lì jí fēng tā zuò le wáng fēi.
非常喜欢这个姑娘,他立即封她做了王妃。

Calendrier culturel : Nous sommes toujours en attente de la réouverture des établissements culturels.

ASIART

Dans le n° 103 de l'été 2021 : Page littéraire coréenne, fiche technique n°103 les plantes succulentes (3/3), un petit goût d'orient, les thés japonais (2/4), recueil de caricatures de Feng Zikai (1/4) "poésie" : ouvrage trilingue, etc.

✂

BULLETIN D'ADHÉSION (à retourner) à : « ASIART » 11 bis, avenue de Versailles - 75016 Paris

OUI, je désire adhérer à l'association ASIART
Mme M. Mlle

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____ Ville : _____
Téléphone : _____ e-mail : _____

Adhésion : valable 1 an à partir de la date d'inscription
Adhérent : 20 € version numérique bulletin / 30 € envoi postal bulletin **Bienfaiteur** : montant libre

Règlement : par chèque postal ou bancaire, ou par mandat à joindre impérativement avec le bon d'adhésion
Date Signature :