

1€

La Divine Co-Création

*Dernier Message de Maguelone (ma douce voisine qui nous a quittés à l'âge de 19 ans)
« Faite-le pour moi, s'il vous plaît, aimez inconditionnellement et ardemment ! »*

Le mot de Demi-Clair:

Chers ambassadeurs de la Lumière,
Comme jamais, l'été a été marqué par des vagues torrentielles de Grande Lumière. Le solstice, les éclipses, la Porte du Lion puis la célébration du 33^{ième} anniversaire de la Convergence Harmonique ont propulsé l'humanité dans une réinitialisation de fond. En août, lors de la célébration de la Convergence Harmonique, l'assistance des Êtres de Lumière, unie à l'engagement des merveilleux artisans de Lumière du monde entier, a pu amorcer en chacun la reconstruction de nos 12 brins d'ADN. Cela se poursuivra au fil du temps. Rien de spectaculaire ne se manifestera instantanément. Cette reconstruction qui s'associe à la Transfiguration crée des bouleversements profonds.

Oui, malgré les apparences, nous sommes arrivés au point critique où notre ADN peut être restructuré tel qu'il était au début de notre création. Cela signifie beaucoup et il ne nous est pas toujours aisé d'en appréhender la dimension.

De nouveaux modèles de vie, de pensées et d'actions vont émerger partout à la surface du globe. La transformation de notre base carbonique en une base cris-



talline combinée à la restauration de nos 12 brins d'ADN permettent dès maintenant de Co-crée de nouvelles matrices en nous est autour de nous. Ces différentes facettes matricielles représentent la Perfection de ce que nous sommes et que nous avons toujours été. La manifestation de cette Perfection a été possible grâce à toutes les nombreuses grâces qui ont été offertes à l'humanité depuis plus de 500 ans.

L'incommensurable et indéfectible soutien des Hiérarchies Célestes ne suffit pas. Sans la consécration généreuse des artisans de lumière rien ne peut s'accomplir. C'est pour cette raison qu'il nous est demandé de participer tous les jours à cette restauration en méditant, priant, invoquant et en œuvrant pour et avec la Lumière.

Merci de servir d'instrument puissant et chacun de nous est précieux.

Le placebo c'est vous

Extrait du livre de Joe Dispenza

Une dépression chronique disparaît comme par magie

Janis Schonfeld, une décoratrice d'intérieur de quarante-six ans vivant en Californie, souffrait de dépression depuis l'adolescence.

Elle n'avait jamais recherché une quelconque assistance jusqu'à ce qu'elle remarque une publicité, parue dans un journal, en 1997. L'Institut neuropsychiatrique de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) faisait appel à des volontaires pour participer à un essai clinique afin de tester un nouvel antidépresseur appelé venlafaxine (Effexor). Schonfeld, dont l'état dépressif s'était aggravé à un point tel que cette femme, par ailleurs mère de famille, entretenait des pensées suicidaires, n'hésita pas un instant et saisit sur-le-champ la possibilité de participer à cet essai.

Lorsque Schonfeld se présenta pour la première fois à l'Institut, un technicien la brancha durant 45 minutes à un électroencéphalographe (EEG) afin de contrôler et d'enregistrer l'activité de ses ondes cérébrales. Peu après, elle quitta l'Institut avec un flacon de pilules obtenu à la pharmacie de l'hôpital. Elle savait qu'environ la moitié du groupe test de 51 patients prendrait le médicament, tandis que l'autre

moitié serait placée sous placebo, bien que ni elle ni les médecins supervisant l'étude ne sachent à quel groupe elle avait été aléatoirement rattachée. En fait, personne ne le saurait jusqu'à ce que l'étude soit terminée.

Mais, à l'époque, cela n'avait aucune importance pour Schonfeld. Elle était excitée et elle espérait ardemment qu'après avoir combattu une dépression clinique durant des décennies, une condition qui la poussait parfois à éclater en sanglots sans raison apparente, elle pourrait finalement bénéficier d'une aide adéquate.

Schonfeld accepta de retourner chaque semaine à l'Institut durant la durée de l'étude, soit huit semaines. Chaque fois, elle devait répondre à des questions portant sur son état de santé et, à maintes reprises, elle dut subir d'autres électroencéphalogrammes (EEG). Peu de temps après qu'elle eut commencé à prendre ses pilules, Schonfeld prit conscience, pour la première fois de sa vie, que son état de santé s'améliorait radicalement. Ironiquement, elle éprouvait aussi des nausées, mais elle considérait cela plutôt comme une bonne nouvelle, car elle savait que la nausée était un des effets secondaires habituellement associés à la prise du médicament qu'elle testait. Constatant que sa dépression se faisait plus légère et qu'elle ressentait des effets secondaires, elle était persuadée qu'on lui avait administré le médi-

cament actif. Même l'infirmière avec qui elle discutait chaque semaine était convaincue que Schonfeld prenait le médicament actif, et ce, en raison des changements qu'elle expérimentait.

Finalement, au terme de cette étude de huit semaines, un des chercheurs révéla la troublante vérité : Schonfeld, qui n'était plus suicidaire et se sentait devenir une nouvelle personne après avoir pris les pilules, avait en réalité été placée dans le groupe placebo.

Schonfeld fut renversée. Elle était sûre que le médecin avait commis une erreur. Elle ne pouvait tout simplement pas croire qu'elle puisse se sentir si bien après avoir absorbé un flacon de pilules sucrées, elle qui avait dû faire face durant toutes ces années à une dépression aliénante. De plus, elle avait même ressenti les effets secondaires ! Il devait vraiment y avoir une erreur. Elle demanda donc au médecin de vérifier à nouveau son dossier. Celui-ci se mit à rire de bon cœur lorsqu'il lui confirma que le flacon de pilules qu'elle avait rapporté chez elle ne contenait rien d'autre que des placebos.

Alors qu'elle se tenait là, assise en état de choc, le médecin déclara que le fait qu'elle n'ait pas pris de véritable médication ne signifiait pas qu'elle avait imaginé ses symptômes dépressifs ou l'amélioration de sa condition ; cela signifiait seulement que ce qui l'avait fait se sentir mieux n'était pas attribuable à l'Effexor.

Elle n'était pas seule dans ce cas-là : les résultats de l'étude, dévoilés ultérieurement, révélèrent que 38 % des membres du groupe placebo se sentaient mieux, comparative-ment à 52% des membres du groupe ayant effectivement reçu l'Effexor. Mais quand le reste des données fut révélé, ce fut au tour des chercheurs d'être surpris. Les patients, qui, comme Schonfeld, avaient connu une amélioration sensible de leur état sous pla-

cebo, n'avaient pas seulement imaginé qu'ils se sentaient mieux ; ils étaient réellement parvenus à modifier le tracé de leurs ondes cérébrales. Les enregistrements EEG, qui avaient été minutieusement effectués durant toute la durée de l'étude, révélèrent une augmentation significative de l'activité dans le cortex préfrontal, une zone du cerveau où les patients déprimés connaissent habituellement une très faible activité ..

En conséquence, l'effet placebo ne modifiait pas seulement l'esprit de Schonfeld puisqu'il apportait aussi de réels changements physiques dans son enveloppe biologique. En d'autres termes, ce n'était pas seulement son esprit qui était affecté, mais également son cerveau. Bref, elle ne se sentait pas seulement mieux, elle était réellement en meilleure santé. Au terme de l'étude, Schonfeld avait littéralement un cerveau différent, et ce, sans prendre le moindre médicament et sans changer quoi que ce soit à ses habitudes. **C'était son esprit qui avait transformé son corps.** Plus d'une dizaine d'années plus tard, Schonfeld ressentait encore une amélioration considérable de son état.

Comment est-il possible qu'une pilule sucrée puisse non seulement atténuer les symptômes d'une dépression bien ancrée, mais aussi causer des effets secondaires dûment attestés, tels que la nausée ? Comment se fait-il que cette même substance inerte ait réellement le pouvoir de modifier l'activité des ondes cérébrales de façon à accroître précisément l'activité dans la partie du cerveau la plus touchée par la dépression ? L'esprit subjectif peut-il réellement créer ce type de changements physiologiques objectivement mesurables ? Quelles interactions entre l'esprit et le corps permettent à un placebo d'imiter ainsi, et aussi parfaitement, les effets d'un véritable médicament ? Ce même effet curatif phénoménal pourrait-il se produire non seulement chez des patients

atteints de maladies mentales chroniques, mais également chez des patients souffrant de maladies en phase terminale, telles que le cancer ?

Les placebos sont plus performants que les antidépresseurs

La profusion des nouveaux antidépresseurs, qui étaient apparus à la fin des années 1980 et durant les années 1990, suscita une controverse qui permit ultimement (et non pas immédiatement) d'accroître la reconnaissance du pouvoir du placebo. En étudiant très attentivement une méta-analyse datant de 1998 et regroupant plusieurs études publiées portant sur les antidépresseurs, le psychologue Irving Kirsch, titulaire d'un doctorat en psychologie, alors basé à l'Université du Connecticut, fut choqué d'apprendre que, lors de 19 essais cliniques aléatoires pratiqués en double aveugle et impliquant plus de 2300 patients, les améliorations constatées n'étaient pas dues, pour l'essentiel, aux antidépresseurs, mais aux placebos.

Kirsch eut ensuite recours à la Loi sur l'accès à l'information (Freedom of Information Act) pour accéder aux données des essais cliniques non publiés des fabricants pharmaceutiques, qui, selon la loi, étaient tenus de les transmettre à l'Agence de contrôle des médicaments et des produits alimentaires (Food and Drug Administration). Kirsch et ses collègues décidèrent alors de mener une deuxième méta-analyse, cette fois sur les 35 essais cliniques portant sur quatre des six antidépresseurs les plus largement prescrits, et agréés par l'Agence entre 1987 et 1999. Disposant maintenant de données issues de plus de 5 000 patients, les chercheurs constatèrent de nouveau que **les placebos étaient aussi efficaces**, et ce, dans une proportion impressionnante de 81 % des cas, que les antidépresseurs les plus populaires, dont le Prozac, l'Effexor, le Sezone et l'Axil.

Et dans la plupart des autres cas, c'est-à-dire ceux où le médicament avait été plus performant que le placebo, le bénéfice était si infime qu'il n'avait aucune signification sur le plan statistique. Enfin, les médicaments délivrés sur ordonnance se sont révélés nettement plus performants que les placebos uniquement auprès des patients sévèrement déprimés.

Sans trop de surprise, bien que de nombreux chercheurs aient semblé tout à fait disposés à jeter le bébé placebo avec l'eau du bain, l'étude de Kirsch souleva un tollé. Pourtant, alors que l'essentiel de ce tumulte découlait du constat que, de toute évidence, ces médicaments n'étaient pas plus efficaces que les placebos, les patients qui participaient aux études cliniques se sentaient, en fait, nettement mieux en prenant des antidépresseurs. Ces médicaments fonctionnaient donc. Mais il était tout aussi vrai que les patients prenant des placebos se sentaient mieux. Au lieu de considérer les travaux de Kirsch comme une preuve de l'inefficacité relative des antidépresseurs, certains chercheurs choisirent plutôt de pratiquer la politique du verre à moitié plein en se référant aux données prouvant que les placebos fonctionnaient.

Après tout, les essais avaient apporté la preuve éclatante que le simple fait de penser que votre état dépressif pourrait s'améliorer pouvait vraiment guérir la dépression, et ce, aussi efficacement qu'en recourant à la prise de médicaments. Les patients de l'étude qui se portaient mieux en prenant des placebos fabriquaient en réalité leurs propres antidépresseurs naturels, comme les patients de Levine qui, dans les années 1970, avaient fabriqué leurs propres analgésiques après l'extraction de leurs dents de sagesse.

En apportant de nouveaux éléments de preuve, Kirsch illustre le fait que nos corps disposent d'une intelligence innée qui leur

permet de nous servir de façon optimale en puisant dans une vaste panoplie chimique de composés naturels favorisant la guérison. Il est intéressant de noter que, lors d'essais cliniques sur la dépression, le pourcentage de personnes dont l'état de santé s'améliorait en prenant des placebos avait augmenté au fil du temps comme avait augmenté la réponse positive aux médicaments actifs. Certains chercheurs suggérèrent que cela était attribuable au fait que le public avait de plus grandes attentes pour les antidépresseurs, ce qui, par voie de conséquence, rendait les placebos plus efficaces dans ces essais à l'aveugle.

Pouvez-vous être votre propre placebo ?

Deux études récentes de l'Université de Toledo apportent un formidable éclairage sur la façon dont l'esprit seul peut déterminer ce qu'une personne perçoit et expérimente. Dans chaque étude, les chercheurs ont réparti un groupe de volontaires sains en deux catégories – les optimistes et les pessimistes –, en fonction des réponses apportées par les volontaires à un questionnaire diagnostique. Dans la première étude, les chercheurs remirent aux sujets un placebo en leur disant qu'après avoir ingéré ce médicament ils ne se sentiraient pas bien.

Les pessimistes eurent une réaction négative plus forte à la pilule que les optimistes. Dans la seconde étude, les chercheurs donnèrent également aux sujets un placebo, en leur affirmant qu'il les aiderait à dormir mieux. Les optimistes firent état d'un bien meilleur sommeil que les pessimistes.

De la sorte, les optimistes étaient plus susceptibles de réagir positivement à la suggestion que quelque chose pourrait les faire se sentir mieux, parce qu'ils étaient incités à espérer le meilleur scénario futur, tandis que les pessimistes étaient plus suscep-

tibles de réagir négativement à la suggestion que quelque chose les ferait se sentir mal, parce qu'ils s'attendaient, consciemment ou inconsciemment, au pire scénario possible. En fait, c'est comme si les optimistes fabriquaient inconsciemment les substances biochimiques spécifiques qui les aidaient à dormir tandis que les pessimistes produisaient inconsciemment des substances qui les faisaient se sentir mal.

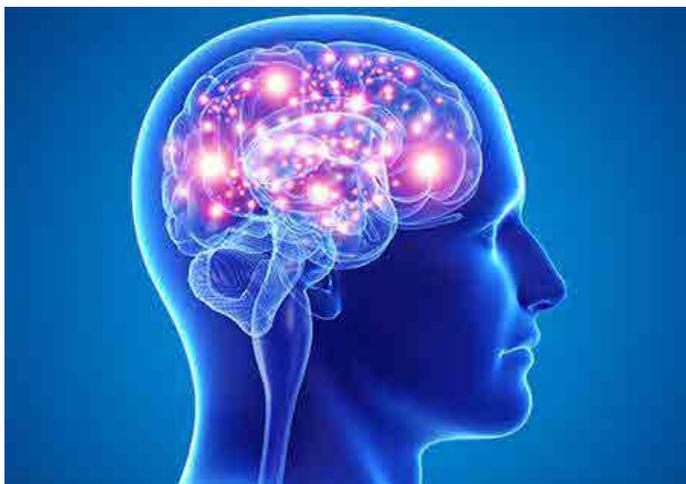
En d'autres termes, lorsqu'ils sont placés dans un environnement en tous points identique, **ceux qui ont un état d'esprit positif tendent à créer des situations positives, alors que ceux qui ont des états d'esprit négatifs ont tendance à créer des situations négatives.** C'est le miracle de notre génie biologique individuel et librement consenti.

Alors que nous ne savons pas précisément combien de guérisons médicales sont attribuables à l'effet placebo (l'article de Beecher, paru en 1955 et mentionné précédemment dans ce chapitre, évalue ce chiffre à 35 %, mais la recherche moderne démontre qu'il peut varier de 10 à 100 %), le chiffre global est sans doute extrêmement significatif. Considérant cela, nous pourrions nous poser la question suivante :

Sachant que les recherches scientifiques les plus récentes en psychologie **estiment que 70% de nos pensées sont négatives et redondantes**, le nombre de maladies de type nocebo, qui sont inconsciemment créées, doit certainement être fort impressionnant – et certainement bien plus élevé que nous l'imaginons. Cette idée ne manque pas de pertinence étant donné le nombre effarant de maladies mentales, physiques et émotionnelles qui paraissent surgir de nulle part.

Bien qu'il puisse sembler incroyable que votre esprit puisse réellement être aussi puissant, les recherches menées durant les dernières décennies illustrent avec éclat

quelques vérités stimulantes et encourageantes : ce que vous pensez est ce que vous expérimentez, et lorsque cela concerne votre santé, **cela est rendu possible par l'étonnante pharmacopée dont vous disposez à l'intérieur de votre corps et qui s'aligne automatiquement sur vos pensées.** Quel pourcentage de maladies est dû aux effets des pensées négatives dans le nocebo ? Ce dispensaire miraculeux active naturellement des molécules capables de guérir et qui existent déjà à l'intérieur de votre corps – fournissant ainsi divers composés destinés à produire différents effets dans les circonstances les plus variées.



Comment les pensées affectent l'esprit et le Corps

Vous pouvez maintenant comprendre qu'avec chaque pensée que vous nourrissez, qu'elle soit joyeuse ou stressante, chaque émotion que vous ressentez, et chaque événement que vous expérimentez, vous agissez comme l'ingénieur épigénétique de vos propres cellules. Bref, vous contrôlez votre destinée. Mais ce constat soulève une autre question : si votre environnement se transforme et si vous êtes en mesure d'activer de nouveaux gènes d'une manière entièrement nouvelle, serait-il possible – en vous basant sur vos perceptions et vos croyances – d'activer ces gènes avant même la survenue de cet environnement. En règle générale,

les sentiments et les émotions découlent des expériences, mais vous pouvez combiner une intention claire et une émotion afin de donner au corps un avant-goût de cette expérience future, et ce, avant même que celle-ci ne se soit manifestée.

Si vous êtes véritablement concentré sur une intention en vue d'un dénouement futur, vous pourrez rendre vos pensées intérieures plus réelles que l'environnement extérieur durant ce processus car le cerveau ne pourra faire la différence entre les deux. En tant qu'esprit inconscient, votre corps commencera à expérimenter cet événement futur au moment présent, et vous activerez par le fait même de nouveaux gènes d'une manière nouvelle pour vous préparer à cet événement futur imaginé.

Si vous persévérez et continuez à pratiquer mentalement et suffisamment souvent cette nouvelle série de choix, de comportements et d'expériences souhaitées, en reproduisant de façon constante et répétée le même niveau de conscience, votre cerveau se transformera peu à peu physiquement – en installant des circuits neurologiques qui vous permettront de penser en fonction de ce nouveau niveau de conscience – jusqu'à ressembler à ce qu'il serait si une telle expérience s'était vraiment produite.

Vous générerez ainsi des variations épigénétiques qui entraîneront de véritables changements corporels, à la fois fonctionnels et structurels, et ce, par le seul pouvoir de la pensée – comme le font d'ailleurs les patients qui répondent à un médicament placebo.

Votre cerveau et votre corps ne vivent plus alors dans le même passé ; ils vivent dans ce nouvel avenir que vous aurez créé dans votre esprit.

Un tel processus est possible par la pratique de la Répétition mentale.

Fondamentalement, cette technique consiste à fermer les yeux puis à vous imaginer, de façon répétitive, en train d'accomplir une action spécifique en passant en revue l'avenir que vous désirez, et ce, sans jamais cesser de vous remémorer qui vous ne voulez plus être (le vieux soi) et qui vous voulez être. Ce processus implique de penser à vos actions futures, de planifier mentalement vos choix et de concentrer votre esprit sur cette nouvelle expérience.

Étudions plus attentivement cette séquence afin de comprendre plus précisément ce qui se passe lors de cette répétition mentale et comment cette technique fonctionne. Lorsque vous vous projetez mentalement dans un destin ou dans un rêve entraînant un nouveau dénouement, vous l'imaginez continuellement jusqu'à ce qu'il vous devienne familier. Plus vous aurez intégré dans votre cerveau des connaissances et des expériences associées à cette réalité nouvelle que vous désirez, plus vous disposerez de ressources pour créer un meilleur modèle de cette nouvelle réalité dans votre imagerie mentale, plus forte sera ainsi votre intention et plus grandes seront vos attentes (comme nous l'avons abordé dans le chapitre 2 avec les préposées à l'entretien ménager). Vous vous «souviendrez» alors de ce à quoi votre vie future ressemblera et de ce que vous ressentirez lorsque vous aurez obtenu ce que vous désirez. Votre attention sera donc renforcée par une intention.

Vous pourrez ensuite marier consciemment vos pensées et vos intentions dans un état d'émotion plus élevé, comme la joie ou la gratitude. (Nous étudierons ultérieurement ces états d'émotion plus élevés.) Une fois que vous aurez embrassé cette nouvelle émotion et qu'en conséquence vous serez plus excité, vous immergerez votre corps dans un bain neurochimique semblable à celui que vous connaissiez si cet événement

futur s'était vraiment produit. On pourrait même avancer sans trop de risque que vous donneriez à votre corps un avant-goût de cette expérience future.

Car votre corps et votre cerveau ne peuvent faire la différence entre vivre réellement une expérience et se contenter de l'imaginer ou d'y penser – sur le plan neurochimique, le résultat est le même. En fait, votre cerveau et votre corps commenceront réellement à croire qu'ils vivent cette nouvelle expérience au moment présent.

En fixant votre attention sur cet événement futur et en ne laissant aucune autre pensée vous distraire, vous diminuerez en quelques instants l'intensité des circuits neurologiques reliés à l'ancien soi, ce qui régulera à la baisse les vieux gènes, et vous pourrez activer de nouveaux circuits neuronaux qui instaureront à leur tour les signaux appropriés pour activer de nouveaux gènes d'une nouvelle manière. Grâce à la neuroplasticité, un thème que nous avons déjà abordé, les circuits cérébraux se réorganiseront alors par eux-mêmes afin de refléter ce que vous ne cessez de vous répéter mentalement. Et au fur et à mesure que vous associerez vos nouvelles pensées et vos nouvelles représentations mentales avec des émotions fortes et positives, votre corps et votre esprit travailleront de plus en plus conjointement – et vous connaîtrez alors un nouvel état d'être.

À ce point précis, votre cerveau et votre corps ne se limiteront plus à un simple enregistrement du passé, mais ils constitueront une carte vous permettant de configurer votre avenir – **un avenir que vous aurez créé par la seule force de votre pensée.** Vos pensées seront votre expérience et vous deviendrez alors le placebo !

Les Initiatives

Prochains stages : Osez votre Divinité !

- **Ile de La Réunion - Saint Pierre, les 28 et 29 septembre** et **Saint Denis les 5 et 6 Octobre 2019** : Saint Denis : Comprendre en profondeur la puissante et Divine Loi d'Attraction enseignée par les Maîtres Ascensionnés et Saint Pierre : La Présence JE SUIS et les Douze Flammes sacrées + soins tous les jours sur l'enfant intérieur sur RDV
- **Rouen les 12 et 13 octobre** : le fabuleux pouvoir des croyances et des émotions
- **Suisse (Genève) les 26 et 27 octobre** : La Présence JE SUIS et les Douze Flammes Sacrées
- **Colmar les 9 et 10 novembre** : le fabuleux pouvoir des croyances et des émotions
- **Digne les Bains les 23 et 24 novembre** : Ascensionner avec les Flammes Sacrées (travail en profondeur)
- **Paris Le 30 novembre et le 1 décembre** : Comprendre et Travailler avec les Enseignements de Saint Germain afin de faciliter notre Transfiguration et notre Ascension

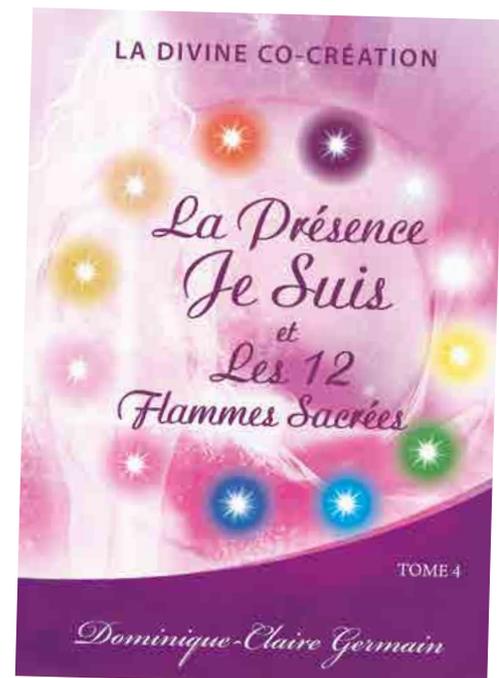
Nouveau Livre !

La Présence JE SUIS ainsi que Les Douze Flammes Sacrées sont La Matrice Divine de notre Père/Mère Divin. Nul ne peut Ressusciter, se Transfigurer et Ascensionner sans avoir honoré et intégré ses Savoirs Glorieux.

Ce livre est le fruit de plusieurs années de recherches et d'expériences multiples. Il se présente tel un outil essentiel qui nous permet avec finesse et discernement de mettre en œuvre les Trésors issus des Royaumes Célestes. Nous sommes puissants au-delà de notre propre compréhension et les informations hautement inspirées contenues dans cet ouvrage nous guident, nous guérissent et nous remplissent de Force, d'Amour, de Sagesse, de Courage et de Vision pour nous permettre d'accomplir victorieusement notre Divine Mission.

Ces Enseignements transforment littéralement et en profondeur ce que nous sommes et cette transmutation métamorphose nos vies.

Nous nous sommes incarnés pour manifester les splendeurs de la Cinquième Dimension en nous et sur notre Planète. Le moment est Maintenant !



Domi-Claire : 06 99 00 82 19

www.dominique-claire-germain.com

L'Association

L'Association « **Vivre sa Légende** » est libre de toute appartenance.

« Vivre sa Légende » souhaite tisser des liens entre toutes les personnes désireuses de maintenir une vision plus Haute en ce qui concerne l'évolution de la Planète. Nous aspirons à entretenir le concept que **tout est possible** et que nous sommes ici pour accomplir notre **Légende Personnelle**. L'Homme est omnipotent, investi d'une potentialité immense. IL est acteur de son histoire, cocréateur de sa vie. Depuis trop longtemps, tout a convergé à nous faire oublier l'**Être merveilleux que nous sommes**. Afin que chacun d'entre nous puisse réveiller l'alchimiste enfoui au fond de nous, l'Association « **Vivre sa Légende** » propose un journal mensuel qui partage la Vision d'Artisans de Lumière et d'écrivains de renommée internationale. Ce journal offre une approche spirituelle et concrète des événements planétaires.

Les articles choisis témoigneront également de l'extraordinaire processus de **transmutation** qui se met en place. Nous espérons que ces écrits vous soutiendront dans votre aventure personnelle. L'Association propose aussi des conférences, des débats, des Méditations, des concerts et des ateliers d'écriture s'articulant autour de la **Loi d'Attraction**.

*Que l'énergie des mots choisis permette à votre chemin d'être plus doux, plus serein et que votre
Légende Personnelle se réalise...
A très bientôt !*

L'équipe de Vivre sa Légende

Coupon d'adhésion

n° 149 • août 2019

Nom : Prénom :
Adresse :
.....
Tél : /
Email :
Date : / /

Adhésion association : 15 €

Coupon à retourner à l'adresse suivante :

Vivre Sa Légende. 114 B Impasse Gilette - Darbousières - 83 100 Toulon.
Tel : Dominique-Claire 06 99 00 82 19
Email : vivresalegende@hotmail.fr

*Merci de faire
passer ce journal !*

*Préservez la nature
Recyclez !*

