

Le 30/01/2021

Traduction Française :

(EN) Taygetean Pleiadian Civilization (Part 2) - Extraterrestrial Life (31/03/2019)

(17) Civilisation Pléiadienne Taygétienne - Vie Extraterrestre (Partie 2) – Swaruù de Erra

Gosia : Qu'en est-il de votre structure politique ? Comment votre société est-elle organisée dans ce sens ?

Swaruù : Chaque ville a un Conseil, et chaque région, comme une île, a son propre Conseil. Ainsi, les Conseils de chaque ville feront partie du Conseil Régional et le Conseil Régional fera à son tour partie du Conseil Insulaire et celui-ci fera partie, avec les autres "Conseils Insulaires", du Conseil Planétaire qui fera à son tour partie du Conseil de Taygeta. D'où le nom de "Step Council", système politique holographique.

Et chaque citoyen peut faire partie de N'IMPORTE QUEL conseil, s'il veut être conseiller. Il n'y a donc pas de "démocratie". Chaque citoyen a les mêmes droits et peut faire ce qu'il veut tant que cela ne dérange pas les autres et/ou la nature. Cependant, les Taygédiens sont très respectueux les uns des autres, il n'y a donc pas de conflit.

Gosia : Je vois. Maintenant, tu as dit que chaque planète a son propre conseil. C'est comme pour les pays d'ici ? Et avez-vous la même langue partout ?

Swaruù : Pas de pays, pas de frontières artificielles. Chaque petit conseil travaille pour sa région, c'est tout. La langue est fondamentalement la même, il y a seulement des localismes différents, pas assez pour être appelée un dialecte.

Gosia : Mais seul Taygeta a la même langue. Alors que les Pléadiens de Celeano en ont une autre, par exemple ?

Swaruù : Oui, seulement Taygeta, bien que d'autres races puissent parler notre langue comme nous parlons la leur. La race des Celeano parle la langue "Celeste". Les Celeano ont aussi une autre langue : Elohimith. Remarquez le nom et son lien avec l'Elohim.

Gosia : Un moment, vous vous appelez race Taygète, puis d'autres Pléadiens sont d'une autre race, correct ? Au sein des Pléiades, il y a différentes races ?

Swaruù : Oui, d'un système stellaire à l'autre, il y a des différences génétiques importantes. Dans Astérope, il y a une autre race, les Elohim, qui sont de la même famille que les Celeano. Mais ces noms sont très chargés et liés à l'histoire de la Terre, même sur le plan biblique. Cette information est chargée et peut susciter des controverses.

Vidéo source (ES) :

Vidéo source (EN) : https://youtu.be/xm4njEp_89s

Vidéo Esprit Libre (FR) :

Gosia : Je comprends mais partageons quand même cette information. OK, donc si ce n'est pas comme les pays et qu'il n'y a pas de frontières alors les Arcturiens par exemple peuvent venir vivre sur Erra ? Avez-vous des échanges interraciaux ? Ou est-ce que les Taygétiens peuvent vivre en dehors des Pléiades s'ils le veulent par exemple ?

Swaruù : Ils peuvent visiter, mais peu restent. Dans le cas des Arcturiens (Dieslientiplex), notre atmosphère n'a pas assez d'oxygène pour qu'ils soient à l'aise bien qu'ils puissent y respirer sans masque. A part les Taygétiens, les Antariens, les Engans et les Solatiens seraient parmi ceux qui restent le plus pour y vivre. C'est le cas de Rashell qui est à moitié Antarienne du côté de son père.

Gosia : Ok, donc c'est autorisé et pas besoin de procédures bureaucratiques comme ici, de visas, etc ?

Swaruù : Non, pas besoin. Nous avons un système d'identification intégré qui ne peut pas échouer : notre propre fréquence personnelle. Mon empreinte énergétique est unique, l'empreinte énergétique de chaque personne est unique. C'est le système d'identification intégré. Et même les gens que nous ne connaissons pas, même les nouvelles races en visite, nous pouvons voir qui ils sont grâce à leur fréquence. Par exemple, si elle était élevée, ils ne peuvent pas être négatifs. Et si elle est élevée, ils sont également transparents et télépathiques, sans rien à cacher.

Nous n'avons donc tout simplement pas besoin de systèmes comme sur Terre où il est toujours si difficile de connaître quelqu'un. C'est aussi pour cela qu'il n'y a pas de crime. Nous voyons à travers les gens. Nous pouvons toujours mettre en place un pare-feu mental pour garder nos affaires privées mais notre noyau est facile à lire quant à ce que nous sommes vraiment, donc pas de problèmes, pas de visas, pas de points de contrôle et pas de crime.

Pourquoi volerait-on quelque chose à quelqu'un d'autre si on peut l'obtenir gratuitement ? Le vol et le crime font partie des conséquences de la vie dans une situation de pénurie. En abondance, il n'y a pas de conflit, en tout cas pas pour les choses matérielles. Seulement, peut-être pour les choses du cœur et c'est pour cela que nous sommes si prudents dans nos relations.

Gosia : Ok, je reviendrai très bientôt sur le crime. Revenons un instant à la structure politique, s'il te plaît. Qui choisit le chef principal s'il n'y a pas de système de vote démocratique.

Swaruù : Il n'y a pas de chef principal, seulement quelqu'un qui a beaucoup d'expérience dans la résolution des problèmes des gens. Mais ce "leader", tel que Makkitotosimew, Muna, ne fait que rendre service car il n'impose aucun pouvoir sur qui que ce soit d'autre.

Dans une société holographique, tout le monde est assez élevé que pour être le leader. Tout le monde est le leader. Il est également promu en tant que responsabilité personnelle et sociale. Plus la conscience d'une population est élevée, moins elle aura besoin d'un gouvernement. Essentiellement, il n'y a pas de gouvernement en tant que tel à Taygeta et les seules organisations qui respectent la "loi" sont plutôt considérées comme des "SAR" en utilisant des termes humains. (Service de Recherche et Sauvetage). Personne ne vote, pas besoin. Si quelqu'un le veut, même un enfant (et ils le font souvent d'ailleurs), ils peuvent tous être membres des Conseils. Les enfants offrent toujours des solutions intéressantes, ils sont plus que bienvenus dans les Conseils.

Gosia : Mais quelqu'un devrait accepter le chef, je veux dire Muna s'est-elle proposée ? Et que se passe-t-il si deux personnes ou plus se proposent ? Qui choisit l'une d'entre elles ?

Swaruù : Ils sont tous acceptés, le conseil peut devenir aussi grand qu'il peut l'être, mais cela se fait rarement. Ils sont souvent petits car les gens en général ne s'intéressent pas tellement à la politique, parce que c'est juste un autre système de service aux autres. Muna est le leader numéro 1, oui, mais pas en tant que chef d'État comme sur la Terre.

Muna est numéro 1 parce qu'elle est maintenant la conseillère la plus expérimentée et tout le monde l'a reconnue pour cela. Mais cela n'entre pas en conflit avec les intérêts des autres car il n'y a pas de pouvoir en jeu, et encore moins d'argent. Ainsi, à titre d'exemple, par rapport à la Terre et à ses systèmes politiques, elle serait "le leader" ou numéro 1, mais elle n'est qu'une citoyenne et une conseillère parmi les autres. Comme je l'ai déjà dit, elle n'a pas le pouvoir de faire quoi que ce soit de force contre quelqu'un d'autre, à moins que cela ne soit nécessaire par consentement en raison d'une situation extrême.

Gosia : Tu as dit qu'il n'y avait pas de conflit à l'époque. Pas de crimes, de meurtres, etc. Pas de système judiciaire ?

Swaruù : Non, sinon il ferait partie du Conseil. Il y a un système juridique qui peut être considéré comme un système judiciaire mais il s'agit essentiellement d'un ensemble de règles directrices, car les gens ici sont bien conscients des conséquences d'une mauvaise conduite. Et surtout, il n'y a pas de motivation à se comporter de manière incorrecte. Pourquoi voler une miche de pain ou une banane si tout ce que vous avez à faire est de la demander ?

Gosia : Donc pas de "bad people"... violer, assassiner, voler, se battre. Et le meurtre ? Des violences de toutes sortes ? Des gars qui se battent et se frappent ?

Swaruù : Non, rien de ce genre. Des disputes, quelques rares bagarres peut-être. Mais rien d'autre. Des meurtres ? Pas vus depuis des milliers d'années. Des guerres ? Aucune chance.

Gosia : Donc pas de police non plus ?

Swaruù : Pas de police, seulement la RAS. Ils peuvent faire des choses que fait votre police. Ils peuvent aller arrêter un combat, c'est tout. Les accidents, ça arrive.

Gosia : Quand ils se battent, est-ce que ça devient physique ? Au point de saigner, etc.

Swaruù : Très rarement, mais ils le font. Surtout chez les hommes. Et ils se battent généralement pour une femme, comme d'habitude.

Gosia : Ici, ils tuent pour ça. Toutes sortes de crimes passionnels. Et que leur arrive-t-il s'il n'y a pas de prison.

Swaruù : Pas de prisons, seulement des "centres de thérapie" comme ceux où vous emmenez un drogué pour sa "réhabilitation".

Gosia : Donc vous ne vous mettez pas vraiment en colère là-bas ?

Swaruù : Oui, mais avec une télépathie totale, il est difficile, voire impossible, d'accumuler autant de "vapeur" négative. Vous êtes transparent et les choses feront surface bien avant cela.

Gosia : Très bien, j'aime ça. Qu'en est-il des troubles mentaux ? En avez-vous ? Des problèmes psychologiques ? Et d'autres plus graves comme la schizophrénie, etc. Des angoisses ?

Swaruù : Rien de tel. Je pourrais même dire que ce n'est pas le cas, même sur Terre. Pour ce qui est de la schizophrénie, il y a toujours une raison logique à cela, comme une entité. D'autre part, à partir d'une certaine fréquence d'évolution, ils ne peuvent tout simplement pas exister.

Gosia : Des dépressions ?

Swaruù : Oh oui, la dépression existe et elle peut être fatale car nous sommes beaucoup plus énergétiques ou énergiques. Si un chagrin d'amour peut tuer quand on est sur Terre, ici c'est plus facile, il peut éteindre le corps. C'est aussi pour cela que nous apprenons à voir la mort comme n'étant pas si terrible. Ici, la dépression peut bloquer votre énergie vitale, vous tuer.

Gosia : Quelles sont les raisons de la dépression ici ?

Swaruù : C'est surtout le chagrin d'amour. Mais comme je l'ai dit plus haut, c'est rare car nous sommes très prudents sur ces sujets. Quand nous disons "Je t'aime", c'est seulement quand nous le pensons vraiment. Et avec une télépathie totale, il est facile de voir quand quelqu'un ment. Cela n'arrive donc presque jamais.

Gosia : OK. Donc pas d'autres problèmes mentaux ? Des psychopathes, des troubles de l'anxiété, des troubles bipolaires, des dépressions nerveuses, etc. Tout le monde est stable et fort ?

Swaruù : Pas en tant que tel. Mais il y a des "conduites" qui peuvent être considérées comme telles. Mais nous avons une approche totalement différente des troubles mentaux. Nous n'en voyons pas. Seulement des problèmes ou des questions temporaires auxquels nous devons tous faire face. Une dépression nerveuse : Oui, quand les choses deviennent incontrôlables et c'est compréhensible.

Mais nous sommes généralement stables et forts. Maintenant, comment guérir ces problèmes ? D'habitude, cela se fait avec l'aide d'un conseiller en santé qui va guider la personne à travers la source du conflit d'une manière très similaire au "travail psychologique intérieur" de la Terre. Mais la raison pour laquelle c'est si facile est que nous sommes tous fortement télépathiques, nous pouvons aller chez quelqu'un pour remarquer et voir ce qui ne va pas ; nous pouvons être l'autre personne et donc nous pouvons partager ce que nous ressentons vraiment profondément avec une connexion personnelle que vous ne pouvez même pas imaginer en tant qu'humain lié à la Terre.

Il est donc assez facile de guérir quelqu'un car personne n'est vraiment "seul". Nous sommes tous très aimants. Et nous n'avons pas non plus ces "adhérences" éthériques négatives qui ne cessent de murmurer de mauvaises pensées dans nos petites têtes !

Gosia : C'est tellement incroyable. C'est exactement ce qui me manque ici. Je me sens tellement seule ici et je n'ai jamais su pourquoi. Je comprends maintenant mon désir profond d'être VUE : c'est comme si j'étais toujours seule ici, même quand je suis avec des gens. Pas seule, juste seule au fond de moi, ma conscience n'étant pas vraiment perçue sur le plan énergétique. Il doit me manquer cette connexion télépathique profonde que vous avez là.

Swaruù : Oui et c'est compréhensible. Et mais tu l'as quand même ici, à un degré plus faible.

Gosia : Avez-vous des gens qui ont des problèmes d'estime de soi ? Ou bien tout le monde est à peu près d'accord avec ce qu'il est et s'aime ?

Swaruù : Les problèmes d'estime de soi sont toujours un problème mais, ici, ils sont beaucoup moins importants que sur Terre, beaucoup moins. C'est parce qu'ici, tous les enfants sont renforcés et validés pour ce qu'ils sont. On leur apprend à prendre soin d'eux-mêmes, à s'aimer. Ceci est également fortement observé dans les foyers des orphelinats. Nous les avons, comme je l'ai dit, les accidents arrivent. Chaque Taygétien ici a une longue histoire à partager, beaucoup sont dramatiques, comme dans mon cas comme vous le savez, mais je ne suis pas la seule à avoir une histoire dramatique.

Gosia : Je vois et je peux imaginer. Changeons un peu de sujet. Dis-m'en plus sur ces vaisseaux privés que tout le monde possède.

Swaruù : Dans les villes et surtout dans les petites villes, les bâtiments en forme de champignon sont très courants parce que ce sont eux qui perturbent le moins la nature avec des aires d'atterrissage sur le toit pour les vaisseaux et des hangars intérieurs, comme des places de parking. Les vaisseaux privés sont pour la plupart de forme discoïdale, mais d'autres formes existent car il est très artistique d'en construire un.

Les vaisseaux de forme discoïdale sont les plus courants et ce sont ceux qui sont construits en "standard" pour tous ceux qui veulent juste un véhicule et ne veulent pas se donner la peine d'en concevoir un pour eux-mêmes comme beaucoup le font. La forme d'un disque est la meilleure forme pour niveler et distribuer l'électromagnétisme uniformément dans toute la coque de l'embarcation.

Mais d'autres existent, notamment de petits vaisseaux d'une ou deux places avec une verrière à bulles en forme de cockpit d'avion de chasse terrestre, mais ce sont de petits de 3 à 4 mètres de long seulement. Ils sont surtout utilisés pour le sport et il est interplanétaire mais incapable d'atteindre une vitesse de distorsion.

Gosia : OK, ma prochaine question concernait le système d'éducation. Avez-vous des écoles, des universités ? Si oui, quelles sont les matières qui y sont enseignées ?

Swaruù : Le système éducatif s'adapte aux intérêts de chaque enfant puisqu'il n'est qu'un enfant en bas âge. L'enfant guide le système scolaire, bien qu'il y ait évidemment des matières que chaque enfant doit connaître. L'enseignement à domicile est très courant, mais il est également combiné à une scolarité collective dans une "institution". Cela dépend de chaque enfant car il n'y a pas d'urgence à faire apprendre quoi que ce soit aux enfants.

Et c'est surtout parce qu'à l'âge de 13 ans, ils se souviennent tous de qui ils étaient dans leurs vies antérieures, il ne sert à rien de scolariser quelqu'un qui peut se rappeler comment tout fonctionne de quelque façon que ce soit. Certains se souviennent avant l'âge de 13 ans, d'autres rarement après, mais, à la fin, tous s'en souviennent. Le temps de jeu est donc sacré pour un enfant. C'est l'une des choses les plus respectées.

Gosia : Quelles sont les matières obligatoires ?

Swaruù : Les matières de base pour la survie, surtout lorsqu'ils se souviennent de qui ils sont. Et plus tard, ils guideront le système scolaire vers ce qu'ils veulent. Et bien que nous ayons des salles de conférence et des salles de classe, l'éducation est surtout orientée sur la pratique, en faisant ce que vous voulez apprendre, pas tellement en écoutant de la théorie vide.

Gosia : Que veux-tu dire par "survie" ? Ici, la survie signifie comment chasser, survivre longtemps avec peu d'eau dans les bois, comment faire un feu, etc.

Swaruù : Oui, exactement. Eviter de se brûler avec un poêle, traverser une rue, prendre soin de soi pour ne pas se retrouver devant un train (bien que les trains détectent et détectent les gens et les animaux devant eux et s'arrêtent à l'heure). Et la plupart sont quand même surélevés ! Des choses comme ça, très basiques, comme de se servir d'un couteau quand vous cuisinez.

Gosia : Je vois bien. Et les universités ? L'enseignement supérieur ?

Swaruù : Pas appelé comme ça. Tu prends juste un rôle ou plusieurs rôles, c'est à toi de décider.

Gosia : Des rôles ?

Swaruù : Tout est enseigné à tout le monde. Donc, il n'y a pratiquement pas de "professions" comme sur Terre mais bien des rôles comme dans les professions. Certains sont assez évidents, comme le fait que Senetre ici présente le rôle de médecin, mais pas seulement.

Je suis un pilote de chasse mais je suis bien plus que ça. Certaines choses sont assez similaires à ce que vous avez, d'autres non. Nous avons ce que vous appelleriez une académie de l'espace, où nous apprenons la navigation etc., mais encore une fois, j'utilise, nous utilisons une terminologie que vous pouvez comprendre.

Gosia : Ce n'est donc pas comme notre académie où vous allez et écoutez des conférences, etc.

Swaruù : Si, c'est possible, on passe par la théorie avant de passer à la pratique. Mais là encore, cela dépend de votre niveau d'expertise et de votre intérêt ou domaine d'intérêt. Donc, les vaisseaux ici sont aussi des écoles. Ils sont pleins de cadets. Ils apprennent tout ce qu'il y a à savoir sur un vaisseau : l'ingénierie, la navigation, l'exopolitique, la communication. Tout.

Un vaisseau est aussi une école, c'est aussi pourquoi nous sommes si nombreux ici. Ils restent un certain nombre de mois et vont ensuite faire d'autres choses. Seuls quelques-uns resteront ici pour faire d'autres travaux. Comme moi et ceux que vous connaissez, comme Rashell qui est ici depuis presque 70 ans maintenant.

Gosia : Tu as dit : "Tout est enseigné à chacun". Que voulais-tu dire par là ? Et si quelqu'un ne s'intéressait pas à la physique ou autre chose ?

Swaruù : Je veux dire que toute la connaissance de notre civilisation est offerte et disponible à tous ici. Ils savent donc tous ce qu'ils veulent vraiment faire de leur vie. Et s'ils ne sont pas intéressés, alors ils n'ont pas besoin d'apprendre cela. Mais ils sont sensibilisés aux conséquences de ne pas savoir cela s'ils ont d'autres intérêts. Je veux dire que vous n'aimez peut-être pas la physique, mais sans elle, vous ne serez pas un bon pilote, ni un bon navigateur ou ingénieur.

Gosia : Je vois. Est-ce que cela fonctionne à peu près de la même façon pour les autres races ? La façon dont votre société est organisée ?

Swaruù : C'est une constante parmi presque toutes les races de la Fédération. Il y a des différences, mais elles sont très légères et difficiles à remarquer car tout est adapté à chacun de toute façon. En bref, le système éducatif s'adapte aux besoins de l'individu, contrairement à ce qui se passe sur terre.

Gosia : OK, et les arts ? Est-ce important pour vous ? Si oui, quel genre d'arts ?

Swaruù : Les arts sont importants. Mais nous ne considérons pas les arts et la science comme des choses séparées. Tout est ART. Construire un vaisseau spatial ou une chaise, c'est de l'art. La navigation stellaire, c'est de la musique, littéralement. C'est un mélange de tout. Tout est mélangé parce que nous ne pensons pas avec l'un ou l'autre hémisphère du cerveau et nous ne l'équilibrons pas non plus. Tout est mélangé comme un tout.

Peindre un vaisseau spatial est de l'art, c'est de la peinture, concevoir un moteur, c'est concevoir une sculpture. Tout est donc ornementé et avec la grâce des lignes, la grâce du design. Les piliers qui font un passage dans un vaisseau sont sculptés de lierre et cela semble végétal.

Gosia : J'adore ça. C'est pour cela que j'aime tant le design. Sous toutes ses formes.

Swaruù : Dans le cas de Suzy, le lierre est gravé dans les éléments structurels de l'intérieur du vaisseau et fait partie du système d'éclairage intérieur. Nous ne voyons pas les choses séparément.

Gosia : Avez-vous des chanteurs ? Des groupes ? Si oui, quel genre de musique préférez-vous ?

Swaruù : Il y en a, et beaucoup. La musique est très variable, mais celle qui sonne assez autochtone est la plus courante.

Gosia : A quoi ressemble le son ?

Swaruù : Cela ressemble beaucoup à du natif américain, technicisé et pourtant naturel. C'est difficile à décrire, c'est comme un mélange de Techno et de natif américain. Maintenant, beaucoup de choses dans la musique sont similaires à ce qu'on trouve sur Terre, c'est à cause de la dynamique âme - partage - semence qui a lieu.

Et beaucoup de musiques de la Terre sont très appréciées ici. Il y a tout le temps des influences croisées, avec la Terre et avec d'innombrables autres endroits. Une âme s'incarne sur Terre et devient alors un compositeur. Il s'agit de semer la musique de la planète sur laquelle il s'est incarné auparavant. C'est la même chose pour tout.

Gosia : C'est logique, wow, je n'y avais jamais pensé de cette façon ! Et quel genre de musique terrienne appréciez-vous ?

Swaruù : Toutes les musiques de la Terre, sauf celle qui est trop chargée d'agendas. Si vous avez tant de musiques, c'est parce que les âmes incarnées sur Terre emportent avec elles de nouvelles idées, ensemençant la planète. Il faut que les gens en prennent conscience.

Gosia : Quelle musique est donc issue des âmes des Pléiadiens ? Quels sont les types de musique pléiadienne ou taygétienne ?

Swaruù : Voyons voir. Principalement des musiques indigènes, oui, mais laisse-moi voir, quoi d'autre. C'est surtout du classique. Je vais te montrer deux pièces avec des influences pléiadiennes. Humain mais avec beaucoup d'influence.

<https://www.youtube.com/watch?v=QOUA6TNmCkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=XygWwj-LdFY>

Mais en général, il peut s'agir de n'importe quelle musique. Les Pléiadiens sont des gens heureux, ils aiment votre musique pop. En bref, toute la musique, comme tous les types de musique, traverse tout le spectre des races lyriennes humanoïdes.

Traduction par AnnC de l'Alliance française interstellaire.

Depuis 2008 l'équipe des Taygetiens a contacté des centaines de personnes sur Terre pour le programme officiel « premier contact ». Le programme n'est plus d'application depuis, cependant Swaruù et l'équipe Taygetienne ont continué le contact avec nous, Robert et Gosia, passant beaucoup de courant, spirituel, métaphysique, historique, scientifique, et technologique.

Les informations ne sont pas canalisées. Elles sont directement écrites utilisant les technologies terrestres via internet.

C'est la première fois de l'histoire qu'une race extraterrestre partage directement de telles et énormes quantités d'informations. Extraterrestre

C'est le moment pour nous de se réveiller et d'en apprendre plus sur la réalité qui nous entoure !

Les principaux contacts :



Swaruù de Erra (Yazhi Swaruù) est une jeune femme de l'étoile Taygeta dans les Pléiades et vient d'une de ses 4 planètes – Erra.

Elle est pilote de chasse, experte en ligne de temps (timelines), et guide spirituel pour nous tous aussi bien que l'équipe des Taygetiens elle-même.



Anéeka de Temmer est une jeune femme de l'étoile Taygeta dans les Pléiades et vient d'une de ses 4 planètes – Temmer.

Elle est arrivée en orbite terrestre en avril 2016, son rôle dans le groupe est chef des analystes terrestre autant que pour les données spatiales. De plus, et parmi d'autres tâches, sa spécialité est portée sur les « ordinateurs » holographiques à bord.

**les images sont illustratives uniquement*

Visitez les chaînes pour voir toutes les vidéos :

Despejando Enigmas (Robert – Espagnol) :

<https://www.youtube.com/channel/UChOGxLFJKNKm91za6r3pjAA>

Agencia Cosmica (Gosia – Espagnol) :

<https://www.youtube.com/channel/UCYjj30Cp0U9coWALouInCbg>

Red Agartha (Robert – Espagnol) :

<https://www.youtube.com/channel/UCwNit481qrGklhyNttKuLDQ>

Cosmic Agency (Anglais) :

<https://www.youtube.com/channel/UC2MMhSGDuf9kKXPvXfgOr9w>

Vidéo source (ES) :

Vidéo source (EN) : https://youtu.be/xm4njEp_89s

Vidéo Esprit Libre (FR) :