



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Au travers de 100 planches originales, cet ouvrage propose au lecteur de colorier des motifs inspirés de différents courants de sagesse orientale (hindouisme, bouddhisme, confucianisme, taoïsme, shintoïsme) pour trouver la paix intérieure, pour vivre l'émotion de l'harmonie et se connecter à son moi profond.

Ce cahier contient :

- Une introduction pour donner au lecteur le mode d'emploi des coloriages et lui permettre de faire de cette expérience une source de ressourcement.

- 100 modèles originaux à colorier

De quoi se ressourcer profondément !

. l'eau potable du réseau ne manque dans cette région pourtant riche en sources, . Ces aimables voisins affectionnaient les nouveaux gadgets de méditation. . Ils portaient les vêtements Dô création de « bien-être maximal » en lin, avec des . jardin à partir des règles chinoises de la géomancie, le Feng Shui, et avaient.

Nous voudrions prier dans l'eau de naffe (5), et être vertueux à manger du sucre ; et . est donc une des sources de nos inquiétudes : l'autre est l'estime que nous . Que si nous savions bien qui nous sommes , au lieu d'être ébahis de nous voir à . De quoi notre Seigneur nous donna l'exemple au jardin ; car, tout accablé.

Bien être : relaxation bien être, massage bien être, soins bien être. . Déco par pièces · Accessoires · Luminaires · Rangements · Jardin · Bricolage · Visites .. Selon certaines sources, le tai-chi-chuan existerait depuis environ 500 ans. . Défini comme « une méditation en mouvement » ou « une relaxation active », il a pour.

Découvrez des idées de week-ends bien-être et spa à moins de 2h de Paris! . Voici des week-ends pour régénérer le corps et apaiser l'esprit : massage, méditation et chouchoutage .

Massage en duo et jacuzzi au jardin : Chantilly en amoureux ! .. Savez-vous que nous subissons jusqu'à 50 sources de stress par jour...

18 juin 2014 . Le Cerveau Mystique, est un documentaire (0h52) qui s'intéresse aux recherches scientifiques concernant l'activité neurologique du cerveau.

Cours de méditation dans la région de Namur, Gembloux, La Bruyère. . Alors pourquoi attendre aussi longtemps alors qu'on sait très bien que les cours de .. simplement de sortir dans la nature (en forêt, en campagne, dans son jardin,...) . Ce simple exercice permet de leur apprendre à être présent a eux parce qu'il.

Réveillez vos sens et découvrez l'art de concocter vos produits bien-être au naturel. Au Coeur de notre jardin, piochez vos ingrédients et confectionnez.

Acheter jardin de méditation ; aux sources du bien-être de Guylaine Moi. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Développement Personnel, les conseils.

Location des deux salles collectives aux « Sources ». Location régulière ou occasionnelle, le weekend, en soirée, à la journée, à la demi-journée ou à l'heure.

Tous les livres de la collection : petits cahiers sources bien etre, La plus grande librairie religieuse . Guylaine Moi Jardin de méditation : 100 dessins à colorier.

6 juin 2016 . Entre détox, remise en forme et méditation, les nouveaux séjours . Le bien-nommé séjour « forme & vitalité » des Sources de Caudalie . Envie d'une pause bien-être de deux jours, d'une cure anti-tabac d'une . est érigé au coeur d'un jardin luxuriant de 42 000 m2 avec piscines, vue sur la mer et le golf.

Acheter jardin de méditation ; aux sources du bien-être de Eric Marson. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Développement Personnel, les conseils.

. du Zen, arts de la table et céramique, intérieurs, nature et jardins, bien-être. . ils nous suggèrent des paysages grandioses, nous invitent à la méditation et à la . l'existence de nombreuses sources chaudes naturelles ou "onsens", le bain.

La disponibilité des articles n'est donnée qu'à titre indicatif et peut différer du stock réel en librairie lors de votre venue. Si vous le commandez, nous vous le.

23 nov. 2016 . . du Bien-Être, retour aux sources", qui se dérouleront dans les jardins du . Bien Etre10h05 à 11h05 : « Apprendre à méditer » Anne-Flore.

Jardin de méditation : aux sources du bien-être : 100 dessins à colorier. Auteur : Éric Marson. Éditeur : Solar. 100 modèles de motifs abstraits, de forêts peuplées.

Un voyage placé sous le signe du bien-être ; depuis nos hébergements confortables de Santo da Serra et Paul do Mar, nous partons à la découverte des.

Cet endroit est voué à votre ressourcement, votre bien-être, votre sérénité pour un séjour . piscine privative au sel bordée d'un jardin zen et tennis en terre battue. . Le "Petit Dojo" de 85m², idéale pour un travail d'intériorisation, de méditation ou de . 100 % de l'électricité est produite à partir de sources d'énergies vertes.

6 oct. 2016 . Premium · Accueil · Mode homme · Voyage · Jardin · Auto · Almagora ·

Gastronomie . «Être quelqu'un de bien implique de trouver sans cesse de nouvelles sources de plaisir et de nouveaux . Je leur réponds que la méditation n'est pas un hobby comme les autres, encore moins une formule magique.

semaine de retraite et de méditation en thailande à KRABI. . préparation à la méditation (yoga, Qi Gong, exercices énergétiques) dans le jardin . Il ne s'agit pas de faire des prouesses de gymnastique et il n'est pas nécessaire d'être sportif. . le vélo, le visites du temple du tigre, des sources chaudes ou de "cristal pool" en.

15 juil. 2015 . Nous ressentons tous le besoin de se détendre, de se sentir bien et d'oublier . pour ne laisser place dans le bain qu'à la détente et au bien-être. . de l'eau chaude issue de sources chaudes volcaniques japonaises; . Le jardin japonais est un véritable lieu de beauté, de contemplation et de spiritualité.

20 août 2016 . Le manuel de méditation pour enfants, 'Calme et attentif comme . Alimentation · Beauté Mode · Santé Bien-être · Ma maison · Mon jardin · Nos enfants · Ma planète . Il est difficile pour un enfant de se concentrer sur l'instant : les sources de .. Favoriser le sommeil des enfants pour le bien-être des parents.

Depuis de nombreuses adresses « bien-être » ont vu le jour à Bordeaux. Pas un grand hôtel qui ne propose aujourd'hui un espace de détente et de soins pour.

Mosaïques, 100 dessins à colorier - Aux sources du bien-être. Zoom au . Jardin de Méditation - 100 dessins à colorier. Guylaine Moi Eric . 100 modèles originaux de jardins imaginaires à colorier De quoi redécouvrir les vertus de l'évasion !

17 juil. 2015 . Maison & Jardin . L'une des principales sources de distraction dans nos vies est la . C'est une forme de respect qui a son importance : en écoutant vraiment nos enfants, nous augmentons leur confiance en eux et leur bien-être. . Yoga, méditation, sophrologie... les enfants nous voient pratiquer et sont.

L'association Jardins de Vie regroupe de nombreux praticiens dans différents domaines du bien-être. Pour plus de lisibilité, ceux-ci . Méditation Runes et Bol Chantant,. Méditation Yoga Nidra . Un retour aux sources des sagesse celtique et nordique pour devenir acteur de notre propre bien-être. L'occasion de danser.

Idéal pour la thérapie, le tantra, la méditation, le chamanisme, le massage, les . un jardin, 2 terrasses et un espace Bien-Etre (Sauna et 3 salles de massage). . (développement personnel, relationnel, artistique, intérieur et aux sources de la.

Le petit cahier d'expression créative à petit prix proposant 100 modèles à colorier pour plonger au coeur de soi et se ressourcer.

Encens d'été. Cette gamme, déclinée pour le jardin et la. Découvrir . Coffret encens bien-être - Les Encens du Monde Aromandise. Vue rapide.

Guylaine Moi - Zen - Aux sources du bien-être. . Emblématiques des cultures orientales, ils sont de véritables invitations à la contemplation et à la méditation.

10 juin 2017 . Ateliers en groupes, sous des dômes (méditation et yoga notamment) et thérapeutes proposant des séances individuelles (shiatsu, . "Le jardin du bonheur! . Espace

Retour aux Sources . Espace Bien-être, dôme grenouille.

. la méditation , nous voilà en tristesse : si nous avons quelques difficultés à bien faire, si quelque . L'amour-propre est donc une des sources de nos inquiétudes . Que si nous savions bien qui nous sommes, au lieu d'être ébahis de nous voir à . De quoi notre Seigneur nous donna l'exemple au jardin; car, tout accablé.

. massage, mouvement et méditation qui cultivent la vitalité, tonifient le corps et calment l'esprit. . LE JARDIN DU TAI CHI EN LIGNE . RETOUR AUX SOURCES . recevoir dans un spa des soins de bien-être, des massages relaxants.

4 janv. 2017 . Les bureaux design se transforment en lieux de bien-être. . le bureau parisien de son entreprise bordelaise, les célèbres Sources de Caudalie. . des conférences sur la méditation », souligne Albert Angel, cofondateur avec Lawrence .. Voyage Destinations ▫ Jardin ▫ Lieux ▫ Vie de famille ▫ Le goût de M.

19 janv. 2016 . La maison se compose de 5 chambres toute en rez de jardin avec entrée . La santé et le bien-être sont les biens les plus précieux que nous possédons. . Entre sources et rivière, l'institut se dresse au coeur d'une jolie vallée . la méditation, la diététique et la nutrition, l'hydrologie (sauna «santé», spa),.

Jardin de méditation ; aux sources du bien-être. Guylaine Moi. Malheureusement, ce produit n'est plus disponible à la vente.

Ingénieur de formation avec 15 ans d'expérience dans des entreprises internationales, je me consacre à la pratique et l'étude de la méditation de pleine.

Achetez Zen - Aux Sources Du Bien-Être - 60 Dessins À Colorier de Guylaine Moi au . ils sont de véritables invitations à la contemplation et à la méditation.

3 nov. 2017 . Vous êtes un jardin. . La méditation, en effet, est un croisement de sources inspirantes qui créé le grand fleuve . La bienveillance (du latin bene volens) est simplement « une disposition d'esprit visant au bien, au bonheur ...

Livre de coloriage Jardin intime . Livre Mosaïques aux sources du bien-être : 100 dessins à colorier . Livre Jardin de méditation aux sources du bien être.

A méditer avec sérieux... ou humour "Rien n'est plus sot que de traiter avec . Comme vous arrachez les mauvaises herbes dans votre jardin, vous pouvez extirper les pensées négatives. . La musique et le chant sources de bien-être.

centre de méditation d'Ao-Nang à Krabi, chambres d'hotes and gueshouse, gay friendly. . Afin d'éviter un voyage trop long, regardez bien les temps d'escale et les heures . Mais le reste de l'année est très agréable aussi, sauf peut-être le mois .. le jardin pour le yoga et des endroits sympas dans le jardin pour méditer.

4 mai 2017 . Suivez notre blog pour lire les actualités Yoga et bien – être sur des sujets à la fois locaux .. Pensée positive et méditation (vedanta et dhyana).

2 janv. 2015 . Jardin de méditation - Aux sources du bien-être Occasion ou Neuf par Eric Marson (SOLAR). Profitez de la Livraison Gratuite (voir condition).

Holly NIEMELA est enseignante de méditation et de yoga, spécialiste des arts et traditions du bien-être. Un voyage de ressourcement à l'écoute des énergies.

Retrouvez forme et bien-être ! . LA MEDITATION POUR TOUS . naturel aussi bien dans sa maison que dans son jardin, Philippe Chavanne est l'auteur . Ce livre est là pour vous permettre, tout d'abord, d'identifier ces sources de joie que.

2 janv. 2015 . Découvrez et achetez Jardin de méditation-Aux sources du bien-être - MARSON ERIC - Solar sur www.librairieflammarion.fr.

Ho'oponopono permet d'effacer les mémoires, sources de perturbations, . ainsi votre pratique d'Ho'oponopono en devenant l'acteur de votre méditation ! . son jardin intérieur et sur le mandala bien être Ho oponopono. notamment le prix et.

AMERINDIENS - AUX SOURCES DU BIEN-ETRE AV. 9,90€. Ajouter au panier. JARDIN DE MEDITATION - AUX SOURCES DU BIEN-ETRE. JARDIN DE.

Sources externes (non révisées). Ne parlez. [...] pas inutilement dans un lieu de méditation et de prière. .. aussi bien dans la vie quotidienne que . le jardin prend ainsi le sens cosmique d'une. [...] . de l'espace que l'on veut s'offrir pour jouir des vastes surfaces de bois et des nouveaux volumes consacrés au bien-être.

16 janv. 2013 . Découvrez une séance de méditation à pratiquer tous les jours. . Error loading player: No playable sources found . Zen attitude : le jardin merveilleux . à profiter au mieux de ces quelques minutes de bien être régénérant.

Villages blancs, cascades, côtes aériennes, haies d'hortensias, sources thermales, jardins, un camaïeu de verts, de bleus, un mix de mer, de campagne et de.

Originaires des bouches du Rhin, les Celtes ont migré dans toute l'Europe jusqu'à atteindre leur apogée au iiiie siècle avant J.-C. Parmi les plus célèbres, nos.

Avec ses sources d'eaux chaudes et thermales, la destination Sud de France se révèle un territoire idéal pour une cure de bien-être. En bord de Méditerranée,.

6 sept. 2016 . Méditer comme la grenouille pour mieux grandir .. D'après les deux derniers rapports de l'Unicef sur "Le bien-être des enfants dans les pays riches", les . à 6 heures, je m'assois dans un petit coin de la véranda ou dans le jardin et je médite vingt minutes. Error loading player: No playable sources found.

La mise en forme de cet article est à améliorer (janvier 2016). La mise en forme du texte ne suit pas les recommandations de Wikipédia : il faut le « wikifier ». La typographie, les liens internes ou externes, les conventions de style, la présentation des sources, etc. sont autant de points qui peuvent ne pas convenir voire être . jardinage adapté connues pour leurs effets de bien-être ou thérapeutiques.

Le Moulin de Chaves est un lieu pour « être », un lieu pour se connecter avec . Martin Aylward, ainsi qu'avec d'autres intervenants appartenant aussi bien à la . une intégration entre la méditation et l'activité quotidienne, et amène l'éveil à . par l'atmosphère chaleureuse, la beauté inspirante des jardins, les délicieux.

4 oct. 2017 . La Vie aime : un peu 20.55 france 5 C'est devenu une curieuse habitude dans les documentaires consacrés aux découvertes archéologiques.

Un cahier d'expression créative proposant 100 modèles à colorier pour plonger au coeur de soi et trouver la voie de la sagesse.

. dans les épreuves et me permets tout autant de consolider les moments de bien-être. . sourire accueillant, ta bienveillance et ton joli jardin sont également sources de joie ! . J'ai besoin de me dépasser, de bouger et pas de méditer.

30 août 2017 . Le jardin zen miniature s'est exporté dans le monde entier, donnant à méditer aux avides . Petit retour sur le sujet pour bien comprendre d'où vient cette tradition. . Un retour aux sources de la culture asiatique dans son ensemble. . Le fait de les ratisser doit tout d'abord être accompagné d'un moment de.

Au travers de 100 planches originales, cet ouvrage propose au lecteur de colorier des motifs inspirés de différents courants de sagesse orientale (hindouisme,.

10 avr. 2015 . Faisant beaucoup d'adeptes, le régime paléo est très tendance à l'ère de la consommation bio. Tout comme ce mode de consommation,.

. à bille COLLECTIF · Jardin de méditation:aux sources du bien-être: 100 dessins a colorier ÉRIC MARSON · Mosaïques:aux sources du bien-être:100 dessins.

Ibiza vintage et amoureux - Retour aux sources de l'île . Le charme de vos deux adresses, finca blottie dans un jardin, cocon amoureux au bord de l'eau.

Au programme du circuit bien-être en Thaïlande: centre de soins et de spa, découverte de temples bouddhistes, nature, initiation au yoga thaï et à la méditation. . d'un établissement de charme, alliant jardins tropicaux et sources naturelles.

Bien être au naturel · Bien être au travail · Développement personnel · Massages · Méditation . Quelques produits EPIXEN BIEN ETRE pour vous protéger par mise à la . géologiques et aux sources souterraines, aux pollutions électromagnétiques . naturellement vos pieds au contact du gazon, de la terre de votre jardin.

10 Dec 2013 - 18 min - Uploaded by Sophie RIEHL Cette méditation a pour but d'apprendre à contacter son enfant intérieur, . profonde au niveau .

Venez découvrir les acteurs locaux du bien-être : alimentation saine et marché bio, santé, beauté, déco et habitat, jardin et potager. .. La méditation laïque est un excellent moyen d'apporter apaisement, concentration et bien-être. .. Si les sources de stress sont différentes pour chacun d'entre nous, certaines techniques.

Le Spa est un espace de bien être et de ressourcement au cœur d'un jardin tropical de . jardin zen et de méditation, hammam, salles de massage en plein air dont 1 . en s'immergeant dans un bain où sous une cascade d'eau de sources.

18 mars 2015 . News jardin · Aménagement jardin · Jardinage : les conseils · Plante d'intérieur .. Ses sources : pleine conscience, psychologie positive, zen et yoga. . Et ça, Petit BamBou l'a bien compris. . Sur iPhone, iPad et sur ordi, ces vidéos peuvent se télécharger à l'avance pour être vues même sans connexion.

Holly NIEMELA est enseignante de méditation et de yoga, spécialiste des arts et traditions du bien-être. Un voyage de ressourcement à l'écoute des énergies.

La méditation permet de se relaxer, d'apaiser son mental et de se poser, . Jardin · Déco du jardin · Toutes les plantes · Jardiner bio · Chroniques . aussi associée à un moindre risque d'être en surpoids ou de devenir obèse. . Le risque de devenir obèse est diminué de 20% chez les hommes. copyright: Fotolia. Sources :.

Jardin De Méditation ; Aux Sources Du Bien-être. Par Eric . Comment ça Va, L'école ? être Parent D'élèves Pendant Vingt Ans, Cela Forge Un Point De Vue.

Méditer dans la nature vous aidera à accumuler le prana. . enfermé chez vous, prenez soin de votre jardin, promenez-vous, fréquentez des lieux où la foule circule. Là aussi, la vie s'épanouit, là aussi, vous trouverez des sources de bien-être.

2 janv. 2015 . Au travers de 100 planches originales, cet ouvrage propose au lecteur de colorier des motifs inspirés de différents courants de sagesse.

Vente Jardin de méditation ; aux sources du bien-être - Guylaine Moi Achat Jardin .. Vente Pas besoin d'être tibétain pour méditer - Christine Barois Achat Pas.

"L'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'éducation nationale. C'est de .. Bien sûr, dans l'idéal, j'aurais aimé faire un jardin avec eux mais ce n'était pas possible. J'aurais ... Des sources d'eaux claires,.

FORMATION au MASSAGE-BIEN-ETRE à SAOU du 19 au 23 Février 2018. 23 octobre . LES MATINALES DU DIMANCHE – YOGA MÉDITATION à SAOÙ.

7 déc. 2015 . Plus qu'un simple séjour Spa, les centres spa et bien-être cités dans le . asiatique holistiques et prendre un bain dans les sources chaudes naturelles . parfumés de café et les jardins luxuriants de beauté naturelle brute de Java; . Partez en un voyage spirituel avec le yoga, la méditation et une visite à.

. du jardin; 5 Règles des jardins traditionnels; 6 Les jardins aujourd'hui; 7 Sources . Le mot 'zen' veut dire méditation, et il y a des jardins japonais qui sont . que les jardins occidentaux (en Amérique, par exemple) sont juste là pour être . sont très beaux et semblent naturels, ils sont soumis à des règles bien précises.

2 janv. 2015 . Découvrez et achetez Jardin de méditation-Aux sources du bien-être - Marson, Éric (traducteur) - Solar sur www.leslibraires.fr.

18 mai 2016 . Les relations entre le bien-être psychologique et les systèmes physiologiques . Relations positives, sources de soutien, d'affection et d'équilibre. . Chinoise et le Coaching orienté vers la psychologie positive et la méditation, . le monde qui nous entoure, au fond de mon jardin ou à l'autre bout du monde.

MAROC – SEJOUR MEDITATION ET YOGA A ESSAOUIRA . Prenez du temps pour vous-même durant une semaine dans un bain de bien-être et pratiques de yoga quotidiennes. .

RECONCILIATION – RETOUR AUX SOURCES .. Selon la météo, il est aussi possible d'utiliser le jardin, le bord du bassin ou les espaces.

Aux sources du bien-être, 100 dessins à colorier, Jardin de méditation, Eric Marson, Solar. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

30 sept. 2014 . Un matin, juste après ma séance de méditation Il y a plus de dix-huit mois, je vous ai . Les "petites connes" d'Iris de Moüy · Jardins de l'Alcazar à Séville . J'avoue que, bien que fascinée par leur pratique, je ne comprenais pas ... aaaaaah les sources de caudalie, tu vas être bien là bas!!! moi je suis à.

SpaDreams est le leader en voyage bien-être et séjours santé. . d'Hin Lad), ses temples bouddhistes, ses jardins, ses plages magnifiques . . Yoga, Pranayama (technique de respiration), méditations, pilates, Tai Chi et bien plus (selon offre, env. ... Les sources chaudes de Krabi sont une destination populaire pour les.

N° 1 sur 1 Spas et bien-être à Deshaies . Le Spa est un espace de bien être et de ressourcement au cœur d'un. lire la suite. Le Spa . méditation au jardin zen.

15 juil. 2017 . . Palms Resort, lieu culte réputé pour ses sources chaudes jaillissant du ventre de . Aujourd'hui, les clients viennent chercher le well being (bien-être), se reposer . et les séances de méditation sont inclus dans le prix de la chambre. . Comme ce jardin extraordinaire sur West Adams Boulevard, dans un.

Déconnecter, c'est tendance... envie d'un bon plan vite fait bien fait pour vous ressourcer ! .

On attribue à l'eau minérale de ses sources, autant de vertus apaisantes et . Yoga, méditation en pleine forêt, hutte de sudation à l'Espace Rivoire, . Si le jardinage adoucit les mœurs, les Jardins Aquatiques invitent à prendre la.

Je confirme ce que dit yoshiii, il faut bien monter arts martiaux . je n'ai jamais essayer mais, si tu vas dans le Jardin des Erudits et que tu clique.

Noté 0.0/5. Retrouvez Jardin de méditation - Les petits cahiers aux sources du bien-être et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

détail des méditations pour les Fées, Nature, TERRE, GAIA de chaque semaine. . Charte · Initiation · Messages Reçus (Nouveautés) · Archers (Hommes). Sources. Livres · Musiques · Film . Travaillez toujours en votre propre jardin. .. A l'équilibre de l'air que l'on respire, de l'eau que l'on boit, au bien être des animaux.

Toutes ces formes sont sensibles, communiquent entre elles et peuvent être . comme c'est le cas avec des sources ou des failles telluriques, des tombes etc. . Lieu de détente, de méditation, de bien-être, le jardin d'agrément est aussi très.

Cherchez-vous des Jardin de méditation-Aux sources du bien-être. Savez-vous, ce livre est écrit par Solar. Le livre a pages 128. Jardin de méditation-Aux.

On imagine mal qu'ils aient pensé, ou proposé, de substituer la méditation aux . donc des causes, il peut, parfois, être louable de revenir aux sources, donc à l'origine . Sur un plan médical sinews ce sont bien les "sinus" mais sinews désigne .. L'influence du Zen dans la maison, dans la cuisine, dans le jardin. des.

. Herbarier médicinal · Huiles végétales · Méditation · Pharmacopée chinoise · Produits de .. La

recommandation de boire 1,5 litre d'eau par jour peut être considérée comme un . Sources.
British Nutrition Foundation (Ed.). Nutrition Basics - Liquids for life, . Hydration - essentielle
à votre bien-être, EUFIC. . www.eufic.org.
. présentent les Premières Journées du Bien-être organisées dans les jardins du . du Musée
Stella Matutina vous proposent un véritable Retour aux Sources !
Jardin de méditation 100 dessins à colorier Aux sources du bien-être 9,90 €. Jardin des Songes
100 dessins à colorier Aux Sources du Bien Être 9,90 €.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----