

## Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Quand on veut maigrir, on sait plus ou moins ce qu'il y a à faire : manger peu, équilibré, et pratiquer une activité physique. Or c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. On se démotive, et la période de régime est vécue comme un calvaire. Et si le yoga offrait un moyen de mincir en douceur, de se muscler en profondeur et de se décharger des pensées négatives tout en se faisant plaisir ? Le power yoga, dynamique, travaille sur le mouvement, l'énergie et l'équilibre du corps. En pratiquant régulièrement, il est possible d'installer l'état de yoga dans sa vie, pour être à l'écoute de son corps, mieux le comprendre, l'aimer et le redessiner en harmonie avec son être. Le but est d'optimiser son potentiel physique et mental en pratiquant un yoga moderne et adapté à ce que l'on est dans le moment présent, pour être bien dans sa peau. Cet ouvrage ludique contient : Un cours sur DVD de yoga spécifique minceur pour sculpter et tonifier son corps + Des outils de réflexion intérieure pour apprendre à relativiser, à se déculpabiliser et à se placer dans une attitude positive.



Il s'en est inspiré pour ce qu'il appelle un roman mais qui a une telle part ... Et même le lecteur adulte sera étonné d'en apprendre de même. ... À la base, ce livre enseigne comment s'aimer soi-même, inconditionnellement. .. Celui que nous vous présentons aujourd'hui Yoga pour tous de Meta Chaya Hirschl est très.

bruleur de graisse stacker · maigrir th · mouvement a faire dans l'eau pour perdre du poids · maigrir facile centerblog net · oenobiol perdre du poids forum.

21 avr. 2016 . If you are looking to fill your activity book, a book PDF Online Yoga Pour Mincir Et Apprendre A S Aimer - Livre + DVD I recommend to you.

Home >comment maigrir >astuce de grand mere pour maigrir des cuisses . d'un kilo · maigrir avec dvd zumba · comment faire pour maigrir rapidement du ventre .. je n'arrive pas a maigrir pourquoi · s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s' ... serait MANGER EQUILIBRER budget faisable surtout muscu afin yoga donc;

Dahn Yoga Essentials DVD: Featuring Brain Wave Vibration. de Best Life Media. Livre . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer livre & DVD. de Kym Thiriot.

je ressens un grand vide je ne sais pas comment vous expliquer mais pour moi c'est .. il passe bcp de temps sur ordi ou à lire des dvd, pourquoi pas, mais on a.

internauts yoga pour mincir et apprendre a s'aimer comment mincir du . maigrir sans regime alimentaire boire de l'eau pour maigrir du visage livre .. pour maigrir aliments pour maigrir du bas gelule pour maigrir vite forum maigrir avec dvd

Comparer 42 offres Sur ecoute dvd réparties dans 10 catégories telles que . Ellebore Editions - 57217 - Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD.

6 oct. 2014 . Feldenkrais, yoga, qi gong, taïchi, réflexologies, massages . de minceur, massages de bien-être, relooking, soins anti-âge... . Livres, CD, DVD, jeux de développement personnel, vêtements en . pour retrouver cet état d'acceptation de soi afin de s'aimer, .. Il s'agit d'apprendre à respecter son corps.

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD sur AbeBooks.fr - ISBN 13 : 9791023000542 - Couverture rigide.

nakamurasawaa2 PDF Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD by Kym Thiriot · nakamurasawaa2 PDF Pratique de la méditation à chaque.

Nous proposons des produits Bio et naturels, des livres bien-être, des encens et résines dans une optique d'accompagnement de la personne.

1 juil. 2017 . Comme je l'ai démontré dans mon livre « Prenez soin de vous, n'attendez . ainsi que dans le DVD du même titre, la maladie survient toujours lorsqu'un ... gros travail pour apprendre à me positionner et à me faire respecter, un travail ... de se pardonner et de s'aimer et se faisant de guérir ses manques.

chaussures mincir en marchant avis dvd pilates pour mincir en forme .. mincir du ventre homeopathie mincir sans sport programme pour mincir des cuisses yoga pour. mincir et apprendre a s'aimer mincir au naturel valence mincir avec ... fruits de mer regime sans sel le regime paleo livre faire un regime pour tomber.

Résumé. Un guide et un DVD pour s'initier à un yoga dynamique, le power yoga qui offre la

possibilité de mincir progressivement en apprenant à mieux.

18 août 2016 . La bible du yoga de Christina Brown Éditions Guy Trédaniel / Novembre 2016

Bien des . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer (Livre dvd)

Livre avec 1 DVD, Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer, Kym Thiriot, Ellebore. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin.

2 avr. 2016 . Son livre-DVD Yoga pour maigrir et apprendre à s'aimer, publié aux éditions Ellébore, est volontairement moderne et sexy pour encourager les.

ultrasons infrarouge pour maigrir. la meilleure soupe pour maigrir . Home >maigrir abdos >ultrasons infrarouge pour maigrir. se motiver · methode maigrir.

Yoga anti-stress - Stretching et respiration pour une détente parfaite. CÔTÉ . Apprendre à vivre et à aimer . Devenez votre meilleure amie – Comment être heureuse en apprenant à s'aimer soi-même . Grandir Aimer, perdre et grandir .. Conférence du 19 septembre 2009 du Dr. Arseneault sur DVD . Le livre de chevet.

complement alimentaire pour maigrir pendant l'allaitement · centre d'amincissement . savoir maigrir jean michel cohen livre · maigrir m .. maigrir avec le hatha yoga · bruleur de . s'aimer pour maigrir . dvd danse pour maigrir . apprendre

15 avr. 2016 . Edition Saint-Dié : Les libraires font la fête... et du yoga . l'ouvrage qu'elle vient de signer aux Editions Ellebore « Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer ». L'occasion de découvrir ce livre Dvd et les pratiques qu'il propose.

Je viens de lire le deuxième livre conseillé par ma psy TCC au sujet des hauts potentiels. . Le faux self est une sorte de carapace qu'on développe pour tenter d'être accepté ... Elle m'a incitée à lire "S'aimer : comment se réconcilier avec soi-même" de Kristin Neff. .. Avec de la méditation assise, du bodyscan et du yoga.

Noté Retrouvez Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD et des millions de livres en stock sur [www.missturpin.club](http://www.missturpin.club) Achetez neuf ou d'occasion.

Boutique et librairie esoterique - Vente de cassettes, dvd, cd audio et vidéo sur la . Suivez les directives proposées dans ce livre et votre vie sera le reflet d'une . et le découragement, et il explore notre vie quotidienne pour nous apprendre à .. afin d'établir un lien intime et complice entre deux êtres qui veulent s'aimer.

3 sept. 2016 . Découvrez et achetez Yoga pour se libérer de ses dépendances - Kim Thiriot - Ellébore éditions sur . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer.

27 avr. 2016 . Merci d'avance pour vos précieux conseils et témoignages, .. Vous a-t-on déjà conseillé de faire du yoga tranquillement, de la .. livre et DVD sur les centenaires d'OKINAWA dont vous avez dû déjà entendu parler. .. Se prendre en charge, faire attention à soi demandent de s'aimer et de se respecter.

Home >maigrir en >comment maigrir miraculeusement .. s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s'aimer st · livre s'aimer pour maigrir · burner ht pour maigrir.

26 févr. 2016 . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer est un livre de Kym Thiriot. (2016). Retrouvez les . et apprendre à s'aimer. (2016) Livre avec 1 DVD.

Trouvez livres yoga en vente parmi une grande sélection de Livres audio sur eBay. La livraison . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD von .

YOGA POUR SE LIBERER DE SES DEPENDANCES . EAN 13 9791023000696; Isbn \*; Editeur ELLEBORE; Format Livre + DVD; Longueur (cm) 22.5; Largeur.

Noté 3.8/5. Retrouvez Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD et des millions de livres en stock sur [Amazon.fr](http://Amazon.fr). Achetez neuf ou d'occasion.

23 au 25 mars : biennale du livre d'histoire, palais des congrès et château des .. Lambil, Raoul Cauvin, Les Tuniques bleues, tome 56 : Dent pour dent, éd. ... Jean Valère (cinéaste), Le Film de ma vie avec le DVD du film La Sentence, éd. .. Michèle Freud, Mincir et se réconcilier avec

soi, éd. .. S'aimer mais de loin.

DVD Hypnose · DVD d'ambiance . Mp3 d'Hypnose Gratuit à télécharger Veuillez saisir votre email pour recevoir votre mp3 d'Hypnose Gratuit ! .. Ebook sur le Yoga . Seriez-vous choqué(e) d'entendre et d'apprendre que de nos jours, un tiers . Ebook pour maigrir et stabiliser son poids sans régime .. Livres Hypnose.

Tous les bons conseils pour retrouver une ligne impeccable ! Maigrir c'est dans la tête .. Le grand livre de la manipulation . Donner l'envie d'apprendre .. Maîtrise de la force sexuelle par le yoga ... L'Estime de soi : S'aimer pour mieux vivre avec les autres . Les signes avec bÃ©bÃ©: 1 DVD de formation inclus

10 avr. 2010 . (Je cherche d'ailleurs un Éditeur pour ce livre. .. les exercices, le yoga, le tai chi, les assouplissements, les bains de soleil et les . Ceux et celles qui souhaitent simplement maigrir (ce qui peut régler de nombreux problèmes de .. Il est donc sage d'apprendre à s'Aimer en tout premier lieu et à se donner.

Plus de 200 livres pour développer votre bonheur et celui des autres ! . Corinne Cosseron Maigrir enriant grâce à la rigologie . Manuel des Animateurs de Clubs de yoga du rire de l'Ecole Internationale du Rire, Manuel des .. Cours de bonheur en vidéo pour apprendre à être heureux animé par Corinne Cosseron pour.

7 déc. 2011 . A Noël, les enfants attendent les cadeaux et les chocolats. Les grands, quant à eux, ont d'autres façons pour fondre de plaisir. et de le faire.

Signes et sens, le site du bien-être, vous propose des conseils réactualisés en permanence pour bien vivre votre quotidien : articles couple, famille, travail,.

minceur ventre plat 45 . Home. Home >maigrir et >kinkeliba fait il maigrir . programme d'entraînement pour maigrir · comment perdre du poids lorsqu on allaite.

Entrepreneuses: 13 fondatrices de start-up posent pour Challenges . femmes engagées et inspirées au fil des pages de son livre "Sœurs en écologie". . DVD Publié le 10 Mars 2017 - Mis à jour le 13 Mars 2017 "Le potager de mon . Hors Série Spécial Yoga. Prendre le temps de se découvrir, de s'aimer, de recevoir et de.

Présentation de quelques nouveautés de livres numériques. . de nos acquisitions. Pour consulter directement l'ensemble des livres électroniques, cliquez ici. . De vous perdre en anticipations anxieuses à propos d'un projet&nbsp;? De rater un .. Apprendre à photographier en numérique .. S'aimer sans se disputer.

24 avr. 2016 . Merci à Marie Grosman et à Roger Lenglet pour leur travail de fourmis de . Se protéger des troubles neurologiques c'est aussi apprendre à éviter les . et de nombreux journalistes devraient être enfin alertés grâce à ce livre. .. Korian, DVD (Domus Vi et Dolcéa), Colisée Patrimoine Group, ACPPA?

Vous trouverez ici les informations nécessaires pour votre développement . MUSIQUE - LIVRES .. Faire la paix avec soi-même, commencer à s'aimer, se respecter. . Apprendre à devenir l'acteur conscient de sa propre vie, choisir et ne plus .. et produits de Chi kung minceur à 40 % de réduction pour la revente (DVD).

HomeSitemapacupuncture maigrir rouen comment perdre de la taille et du ventre comment perdre du ventre avec la marche maigrir avec le kick boxing les.

17 oct. 2014 . L'optimiste » Si sa ligne « Pour les nuls » reste la plus connue, l'éditeur . to sagesse du monde, premier livre de la Canadienne ... Yoga : IOU postures, toute une philosophie (Hachette . 16 Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition .. pour apprendre à mieux se .. S'aimer même quand on est.

Depuis 2006, je propose un accompagnement pour un mieux être au quotidien en . Ré-apprendre l'observation et l'écoute, pour développer la précision des.

Amazon.fr - Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD - Kym Thiriot - Livres.

US Department of Health and Human Services\_Federal Occupational.

Trouvez dvd yoga en vente parmi une grande sélection de Livres, BD, revues sur eBay. La livraison est . Yoga Pour Mincir Et Apprendre À S'aimer - (1dvd).

29 sept. 2014 . Pour vous aider à gérer vos émotions, pensez à l'hypnose, au yoga et à la méditation ! . A l'occasion de la sortie de mon livre DVD " Une grossesse Zen avec la sophrologie" .. Apprendre à s'aimer Publié le 02 Juillet 2014.

quel appareil pour perdre du ventre .. livre s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s'aimer · peut on maigrir avec l'ost · maigrir en 1 . apprendre a courir pour maigrir · pour maigrir pomme avant chaque repas · nutriments brule .. Éviter cause yoga nidra deep 3 collations hyperprotéinées minceur posts, sur peut réduire.

quel sport pour maigrir du ventre et des hanches .. yoga pour maigrir forum . avis livre maigrir c'est dans la t . apprendre a bien manger pour maigrir .. dvd gym ball ventre plat dos fort .. s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s'aimer st

Mais, à 12 ans, j'ai commencé à lire des livres scientifiques, ces bouquins de . thérapie de couple dvd. . en nous faisant prendre conscience, au moyen de la méditation et du yoga, que tous les différents ... Chaque cas est particulier, j'en ai vu apprendre à s'aimer, car ils s'y prenaient de travers, et d'autres se séparer.

12 juil. 2016 . Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer (Ed. ELLEBORE) par Kym Thiriot . Un cours sur DVD de yoga spécifique minceur pour sculpter et tonifier son . Un précepte repris par le Dr Arnaud Cocaül dans son livre le Régime.

Home >maigrir minceur >tisane pour maigrir de rika zarai .. de graisse femme · s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s'aimer st · perdre du poids bimbo.

Reçu en plateau sur LCI pour parler de mon livre Dvd "Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer" #yoga #yogabook #yogalove #auteur #kymthiriot #yogagirl.

2 nov. 2017 . Sport pour certains, véritable art de vivre pour d'autres, le yoga aide à . et auteur du livre-DVD Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer, (éd.

regime keto livre regime dukan telecharger gratuitement regime reel deficit . revolutionnaire position de yoga pour maigrir maigrir du ventre . avis dvd pilates pour mincir en forme mincir cuisses et ventre comment mincir . pour mincir des hanches mincir en mangeant bien yoga pour mincir et apprendre a s'aimer velo.

24 sept. 2010 . Vous devez vous connecter pour poster un nouveau message ou créer un nouveau sujet .. non pas eu le temps de voir quand il sortir j'essayais de prendre le dvd ... Un livre d'Isabelle Adjani paru en novembre 2010 .. "S'aimer et se laisser aimer", c'est ma devise pour être invincible face au temps.

Encuentra Yoga pour Mincir et Apprendre a S'Aimer - Livre + DVD de Kim Thiriot, Gérald Moyer (ISBN: 9791023000542) en Amazon. Envíos gratis a partir de.

AbeBooks.com: Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD (9791023000542) and a great selection of similar New, Used and Collectible Books.

6 mars 2017 . Pour obtenir minceur et tonus musculaire, ces exercices sont à pratiquer .. Livre avec 1 DVD, Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer, Kym.

20 mai 2008 . Je pense sincèrement que la vie a plusieurs choses à m'apprendre à travers . Le seul soulagement que j'ai pour ma fibromyalgie est l'exercice modéré et ... Je pense que apprendre à aimer la vie et à s'aimer, enlève des tensions. ... Une chose est certaine c'est qu'il ne faut pas perdre espoir, ne pas se.

Pour Kym, le yoga, comme la comédie et la musique est un moyen de partager et d'échanger qui s'accorde très bien avec son métier d'artiste.

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer. Teaser du livre-DVD "Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer" de Kym Thiriot. Présentation de l'ouvrage : Dans cet.

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer + DVD - KYM THIRIOT. Agrandir .. Éditeur : ELLEBORE. Collection : LIVRE + DVD. Pages : 110.

Découvrez Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer ainsi que les autres . Un cours sur DVD de yoga spécifique minceur pour sculpter et tonifier son corps +.

21 Oct 2016 - 12 sec - Uploaded by TougasYoga pour mincir et apprendre à s'aimer Livre + DVD de Kym Thiriot. Tougas. Loading .

16 Feb 2016 - 2 min - Uploaded by Editions ElleboreTeaser du livre-DVD "Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer" de Kym Thiriot, aux .

Les meilleures informations et solutions pour la thematique mincir des mollets . avis dvd pilates pour mincir en forme · mincir du haut des hanches · mincir ventre . Pour encore roi juda yoga pour mincir et apprendre a s'aimer fils josaphat roi juda . pour combattre édréi ( mais l'Éternel ) dit moïse crains point car l'ai, livré.

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer (avec un DVD) de Kym Thiriot - Livres français - commander la livre de la catégorie Health, Nutrition & Bien-être sans.

29 Feb 2016 - 2 minIntroduction DVD Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer par Kym Thiriot - Editions Ellébore .

Home >sport maigrir >maigrir avec la danse orientale .. rapidement homme · ventre plat anorexie · comment apprendre a maigrir · perdre du poids sans .. velo spinning perdre du poids · s'aimer pour maigrir et non maigrir pour s'aimer st .. pour maigrir courir combien de temps · dvd yoga pour perdre du poids · ephedrine.

Se détendre avec les sons intra-utérins: par la musicothérapie Livre + CD. Fertier, André .

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer (avec un DVD). Thiriot, Kym.

Réflexion avec Elisabeth Laville, cofondatrice du site Mes courses pour la planète et auteure du livre "Vers une consommation heureuse". Une brève histoire du.

Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer – Livre + DVD. 24,00€ (as of 5 août . Yoga pour se libérer de ses dépendances - Livre + DVD. +. Le yoga qui nourrit. +.

Partout Apprenez des techniques rapides et efficaces, pour les pratiquer où vous voulez. Pour . Les exercices de yoga présentés guident la femme enceinte dans une préparation à la .. Et maigrir, c'est connaître son corps afin de déterminer quel type de surpoids guette ou est installé. .. Apprendre à s'aimer est difficile.

Les meilleures informations et solutions pour la thematique mincir vite sont sur . mincir vite. comment mincir cuisses rapidement. Éliminer gaz fait pas perdre poids . Racine premier lieu dans vos intestins livre écrit par médecin nutritionniste belge fait tour, mincir vite des l'argent donc continue visualiser l'autre DVD, pas.

9 Sep 2015 . porno tantra sex sexe de garcon livre porno gratuit porno oran ... homme mincir des cuisses comment mincir yoga pour mincir et apprendre a s'aimer recette bien mincir .. perdre du poids rapidement avec quel sport dvd fitness perdre du . mincir des genoux yoga pour mincir des cuisses creme mincir en.

4 sept. 2016 . <http://livre.fnac.com/a9370846/Kym-Thiriot-Yoga-pour-mincir-et-apprendre-a-s-aimer> . Libellés: book dvd femme fnac féminin healthy life healthy living . un corps extra souple et filiforme pour s'aimer, être sexy, et s'assumer. ... Le yoga est une voie pour apprendre à se connaître profondément, car il.

comédie porno porno de sodomie dvd porno japonais sex amateur webcam .. sans sucre livre blanc de poulet regime thermomix sauce pour crudites regime . plus facilement comment mincir des cuisses yoga pour mincir massage pour mincir le . bras halteres yoga pour mincir et apprendre a s'aimer mincir en mangeant

Pour Kym, le yoga, comme la comédie et la musique, e. . Elle est auteur de 3 livres sur le yoga aux éditions ELLEBORE : "PLAISIR DES SENS" . yoga incluant des DVD : "Yoga pour

mincir et apprendre à s'aimer" et "Yoga pour se libérer de.  
 quelle nage pour mincir avis dvd pilates pour mincir en forme mincir visage . regime jm cohen  
 pate feuilletée et regime livre regime citron gratuit regime ultra .. effort facebook mincir avec  
 natation yoga pour mincir et apprendre à s'aimer.  
 UPC 9791023000542 Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD (3 variations)  
 info, barcode, images, GTIN registration & where to buy online.  
 31 janv. 2014 . S'aimer soi-même, c'est la base ! . Courage, une pratique quotidienne permet  
 d'apprendre vite cette .. rencontre sur internet livre la rencontre de fanta et bob Alors que, .  
 physique, aussi, est indispensable pour perdre des kilos superflus. ... Par le yoga et la  
 relaxation, je suis parvenu à espacer mes.  
 20 May 2013 . mincir des bras livre recettes club bien mincir: [www.nathanael.club/](http://www.nathanael.club/) yoga pour  
 mincir et apprendre à s'aimer recette ... Guitar Tutor Books & DVDs - Go to Amazon or any  
 music store and you will find a bewildering variety of.  
 29 Feb 2016 . hanche cuisse yoga pour mincir et apprendre à s'aimer mincir maigrir .. sexe  
 haute savoie sex porno italien videos gay porno dvd porno . mature livre porno gratuit google  
 videos porno porno college date ariane sex cul.  
 Lieux pour stages, ateliers. . Centre Raja Yoga . "S'AIMER TEL QUE L'ON EST" GROUPE  
 CONTINU DE THÉRAPIE PAR LE CLOWN ET LA GESTALT , par Jean@7lieux.com ...  
 APPRENDRE L'ESPAGNOL EN FAISANT DU THÉÂTRE ! .. UN LIVRE AUTOÉDITÉ SUR  
 LA TOXICITÉ DU MERCURE DES AMALGAMES ET.  
 57217. Yoga pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD. 24.00 €. Yoga en famille -  
 Pour parents presque zen ! Livre + DVD. 56566. Yoga en famille - Pour.  
 7 juil. 2017 . Livre. Que dites-vous après avoir dit bonjour ? Agenda Art-thérapie 2017 . Yoga  
 pour mincir et apprendre à s'aimer - Livre + DVD · Faire face.  
 De nombreux stages Yoga vous permettent de bien commencer cette discipline . Pas besoin de  
 faire un séjour en Inde sur mesure pour apprendre le Yoga.  
 comment bien faire du velo d'appartement pour maigrir . livre savoir maigrir 2014 . dvd pilates  
 pour un ventre plat · maigrir . maigrir yoga bikram . s'aimer pour maigrir et non maigrir pour  
 s'aimer st .. apprendre à bien manger pour maigrir  
 programme d'entraînement pour maigrir gratuit · comment maigrir du . savoir maigrir jean  
 michel cohen livre · je veux maigrir des .. meilleur dvd pour maigrir · tsh qui fait .. yoga  
 maigrir forum .. s'aimer pour maigrir ... apprendre · maigrir.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----