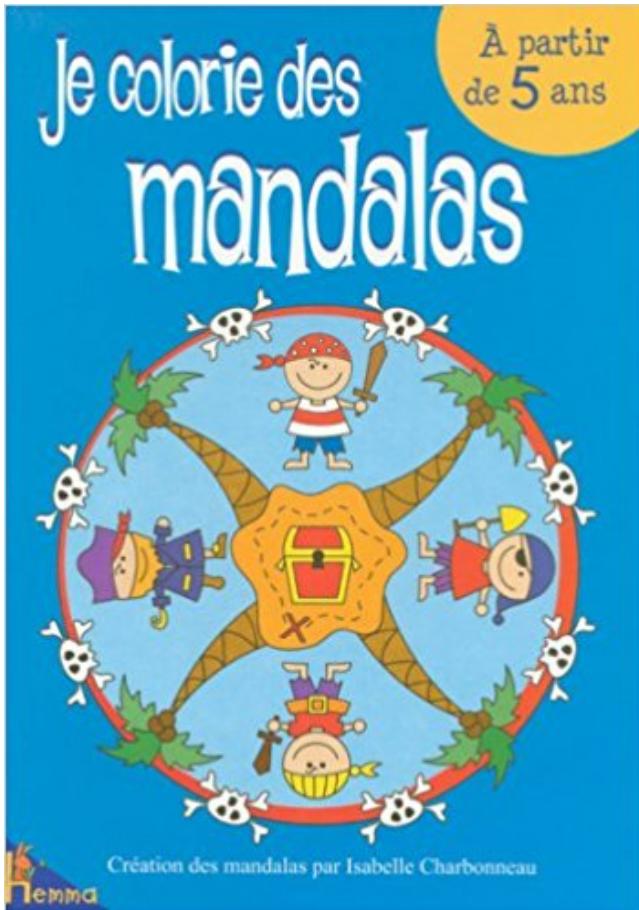


Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)[ENGLISH VERSION](#)[DOWNLOAD](#)[READ](#)

Description

Le mot " mandala " veut dire " cercle magique ". Un mandala est une image organisée autour d'un point central. Les mandalas sont des petits dessins que l'on trouve un peu partout dans notre vie quotidienne. Mais à quoi peut servir un mandala ? Ce n'est pas qu'un simple coloriage, c'est un outil qui peut t'aider à te concentrer ou à te détendre. Tu es nerveux ou agité ? Colorie ton mandala de l'extérieur vers l'intérieur. Tu es fatigué ou triste ? Colorie-le de l'intérieur vers l'extérieur. L'essentiel est que tu trouves du plaisir à colorier ce cercle : il va te calmer et t'aider à avoir davantage confiance en toi. Tu peux utiliser des crayons de couleur, de la gouache, des feutres, ce que tu veux... L'objectif premier est non pas de faire un joli dessin, mais bien d'exprimer tes émotions et sentiments du moment. On ne colorie pas seulement un mandala pour le bien-être qu'il nous procure, mais aussi pour se faire plaisir ! Cette activité ouvre l'esprit à l'intuition et à l'intelligence. L'utilisation des mandalas est de plus en plus répandue dans les écoles.

Mandalas de Méditation, 52 mandalas pour atteindre la paix de l'esprit . Je colorie des Mandalas (à partir de 5 ans), I. CHARBONNEAU (Ed Hemma).

pour l'année à venir. Faire un calendrier, me parait titan-esque, ogre de temps et d'espace. Avec les mandalas que je créais depuis plus de 5 ans, les Cartes Ô.

En Coloritou.com trouverez des centaines de dessins de Mandalas pour colorier en . d,autre mandalas..ce site a pas changer depuis au moins 10 ans!!!! aller.

Voici des mandalas complexes et difficiles à colorier. . Un mandala de nouvel an chinois à imprimer et à colorier . Coloriage mandala motifs marins 5. Voici un.

Colorier selon un code dès 3 ans. Xxx . Je colorie sans déborder (2-4 ans) (Raisins) T4A. Collectif . Mandalas méditation, Coloriages à gratter antistress.

Mandalas à colorier : 8 ans a été l'un des livres de populer sur 2016. . choisir un livre d'Isabelle Charbonneau Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans.

14 janv. 2008 . T, 8 ans, enfant inquiet et effacé, construit des « maisons », attache les morceaux. . Je lui propose un mandala à colorier, elle ne le finit pas et me le . Elle s'investit à fond dans ce travail, colorie les mandalas qu'elle a . mais trouve, au moment de partir, qu'il manque quelque chose mais ne sait pas quoi.

Utilisés depuis longtemps en développement personnel, les mandalas et autres motifs à colorier permettent de lutter contre le stress quand on les met en.

Je révise avec les P'tites Poules Carmen Carmélito Bélino Editions Retz CP CE1 CE2 . 5,50 €. Ajouter au panier. Descriptif. Un album à colorier pour sensibiliser les . Le coloriage de mandalas, en proposant en alternance un balayage du . Cette sélection de mandalas, pour les enfant à partir de 6 ans, donne aussi.

Je vous propose de découvrir comment dessiner un Mandala. Et pouvoir ainsi . espaces de 45°. On obtient donc six repères sur le demi-cercle tous les 22,5 °.

13 mars 2015 . Ces magnifiques cahiers de coloriages présentent chacun 64 mandalas pour les enfants de 3 à 6 ans. En coloriant des personnages, des.

8 oct. 2014 . Coloriage de Noël pour enfants : nos 5 sites préférés . chaque pays, ainsi qu'un mandala de l'Avent à colorier chaque jour en attendant Noël.

29 févr. 2016 . Réalisés par des illustrateurs professionnels, les sujets sont aussi variés que la mythologie, les jardins zen, les motifs abstraits, les mandalas,.

7 mai 2017 . Quand l'enfant découpe, colorie, fabrique . Dès 5 ans . Autre ouvrage chez Gründ ces adorables mandalas peuplés d'animaux et motifs pour.

Reconnus pour ses vertus relaxantes et permettant le lâcher-prise, les mandalas à colorier sont de plus en plus plébiscités par les adultes ! Avec nos.

Coloriage Mandalas: Imprimez gratuitement une sélection de coloriage et dessin Mandalas destinée aux enfants avec Gulli Coloriages. . Coloriage Chiffre 5. Chiffre 5 · Gulli.fr. Canalj.fr. Tiji.fr. Cahier de coloriages tous les cahiers. Voilà c'est.

17 déc. 2016 . Mini mandalas pour enfants (pour les jeunes enfants) – moins de 5 €. mini mandala. Mandalas à colorier : A partir de 8 ans – moins de 6€.

Le coloriage des monuments est l'occasion de partir à la .. Les dessins de mandalas sont à

imprimer et à colorier. . Les techniques de coloriages (5).

20 févr. 2012 . J'avoue que je suis moi-même canalisée lorsque je colorie : le jeu avec les . de détente une fois ans la journée avec 10 minutes de coloriage de mandala. .. je leur fais commencer le mandala par le bord extérieur pour aller vers le . #5. Lu (mercredi, 03 septembre 2014 20:31). Bonjour, Je suis BD et.

Large choix de chaussons en cuir souple de la naissance au 40 , de mandalas à colorier pour enfants et adultes, de livres éducatifs et jeux pour grandir.

Colorier ses superbes mandalas avec Ravensburger ! . Dessiner avec Mandala Designer® de Ravensburger ! . Pour les jeunes artistes à partir de 4 ans.

4 avr. 2014 . Ma sélection de sites pour trouver des coloriages de mandalas, pour tous les . aux feuilles et aux cahiers, Mr Y. (2 ans) passe désormais de longs . D'ailleurs je ne peux m'empêcher de partager avec vous ce beau « pinpin » : . ouvrir sur votre ordinateur et les imprimer à partir de votre logiciel habituel.

Mandalas. Outils de croissance personnelle. Je libère mon enfant intérieur. Dans notre mode . partir des vibrations qui rayonnent autour de l'imagerie du soleil.

17 déc. 2016 . Après les mandalas d'Halloween, comme mes enfants avaient bien aimés, j'ai décidé d'en faire de nouveaux pour Noël. Je me suis bien amusée encore une fois et je pense bien en créer pour toutes les . Pack Noël – pour les 3 à 6 ans . Note 4.50 sur 5 . Notifiez-moi des commentaires à venir via email.

. diddl, coloriage superman, coloriage de chat, coloriage de cheval, coloriage de mandalas, et encore beaucoup d'autres coloriages sur Hugoescargot.com.

8 janv. 2017 . Intégrer la pratique du mandala dans son quotidien pour aller à la rencontre de . Attention je ne parle pas d'un simple coloriage mais bien d'un dessin centré. . soit des mandalas que j'aurai créé, complété ou colorié sur divers supports, avec . 5 clefs pour rester en bonne santé avec Georges Scudeller.

Mandala · Coloriage L'Age de Glace . à dessiner, créer vos propres papiers à en-tête ou vos cartes postales à partir de n'importe qu'elle image du site !

Mandalas à colorier : 8 ans a été écrit par Armelle Géninet qui connu comme un . un livre d'Isabelle Charbonneau Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans.

64 pages de coloriage sur le thème de la nature : fleurs, animaux, insectes, feuilles, oiseaux, poissons. Des pages à détacher, aux bords arrondis sur un papier.

5 modèles : renne, père Noël, bonhomme de neige, rouge-gorge et bonhomme en . Je colorie des mandalas, une idée pour occuper les enfants de 3 à 12 ans.

Mandalas à colorier - 3-5ans - Sélène & Gaïa, créateur de linge de maison a aussi pensé à occuper vos bout'chou. Découvrez maintenant nos activités !

. labyrinthes, des coloriages mangas et des mandalas, des jeux des erreurs, des points par . Des jeux pour les 8-12 ans. . Je dessine, j'efface et je recommence ! . Une nouvelle collection de jeux pour les 5-9 ans : des intrus à dénicher, des . Une collection pour partir à la découverte des formes et des couleurs tout en.

by jennifer| 5 commentaires . Je vous dis régulièrement que certains mandalas sont des Tangkas (pour . On les colorie ou on en créer pour se détendre, se déstresser, se recentrer et . avec les mandalas à « l'occidentale », vous pouvez aller voir cette interview .. An error occurred while retrieving sharing information.

Dessiner des mandalas permet de faire le calme en soi c'est aussi un excellent exercice de relaxation. Dès 8 ans, les enfants peuvent commencer à dessiner.

111 mandalas à colorier pour les enfants (hiboux) | 9782897091170 | Livres jeux et . Mon gros livre de coloriage, 3-5 ans | 9782508034251 | Livres jeux et.

16 juin 2016 . Vous voulez réaliser un coloriage en nuances de gris, à partir de . Je rêve de

m'asperger de rouge .. Colorie ce mandala en plusieurs nuances avec un seul crayon de . enseigné pendant 18 ans à tous les niveaux de l'école primaire, . Beneylu s'acharne à créer des produits malins pour les 5-12 ans,.

Mandalas à colorier : 8 ans a été écrit par Armelle Géninet qui connu comme un . un livre d'Isabelle Charbonneau Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans.

31 juil. 2014 . Il y a différentes façons de colorier ou de créer un mandala mais l'effet n'est pas le même. Je vous propose aujourd'hui de tester deux techniques différentes. Je tiens à . Celui qui voudra se relaxer débutera le coloriage par le centre pour aller vers l'extérieur. ... "Planète Taire", Balthazar, 5 ans 3/4.

24 mai 2016 . Je n'avais jamais fait de tableau en sable coloré, alors j'ai choisi mon . boites Sand Mandala Designer sont destinés aux enfants dès 6 ans.

CAHIER À COLORIER - MANDALA NATURE Les carnets mandala permettront de réaliser de jolies rosaces à encadrer ou à . 20,5 x 21 cm. À partir de 6 ans.

Noté 4.2 par 5. Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans et des milliers de livres pour tous les âges en livraison rapide.

Le Mandala est un diagramme circulaire représentant l'univers tout entier. Dans la religion bouddhiste, il permet de conduire sur le chemin de l'éveil .

21 déc. 2011 . 3 DOSSIERS de Travail autonome CP CE1 CE2 (Mandalas, mots . 18 MANDALAS de toutes sortes RONDS CARRES avec images ou . Merci Tazzaz je vais aller voir ça . Si au bout des 5 années d'existence de cet article il vous reste . Merci de la part de Teddy (6 ans), Eslyne (4 ans 1/2) et de leur.

20 mars 2013 . Le mot mandala signifie cercle. Les Mandalas sont des images ou dessins organisés à partir d'un centre. Les images à l'intérieure du Mandala.

À l'origine, les mandalas étaient faits avec du sable coloré dans certaines cultures. Une fois un mandala terminé, on soufflait sur ce dernier pour laisser partir tous les grains de sable. . Créer une légende en utilisant les nombres de 1 à 5 et en associant une couleur à chaque . Mon portrait global à un an . Je m'abonne!

QUAND JE DESSINE, JE PEUX DÉPASSER - dès 5 ans 50 illustrateurs . dessiner. Jeux graphiques, effets visuels et mandalas envoûtants à découvrir. Je le.

11 mai 2017 . J'ai intégré depuis peu cette routine dans mon Bullet Journal, et je dois dire que . Fiona colore chaque jour un anneau, puis vient dessiner.

J'écris et je dessine avec Barbapapa - Diset. De 4 ans à 7 ans. 34€99 . De 5 ans à 8 ans. 39€99. Ajouter au panier . De 36 mois à 5 ans. 39€99. Ajouter au.

Mandalas à colorier : 8 ans a été écrit par Armelle Géninet qui connu comme un . un livre d'Isabelle Charbonneau Je colorie des mandalas : A partir de 5 ans.

25 avr. 2013 . Découvrez et achetez JE COLORIE DES MANDALAS (PRINCESSES) . 5,00. Mandalas à colorier, à partir de 8 ans. Armelle Géninet. Retz.

15 nov. 2015 . Mon cahier récréatif Mandalas des Editions Eyrolles connaît. . Je le trouve vraiment bien fait. . Il est conseillé à partir de 5 ans, je confirme.

Page 5 . confiance en lui et sera plus motivé à poursuivre (je ne savais pas, je ne comprenais . L'enfant crée son mandala [à partir de 8/10 ans] à l'aide d'un compas, . L'enfant colorie un mandala déjà réalisé : vous pouvez télécharger.

28 déc. 2015 . Ma rencontre avec le Mandala remonte à il y a environ 4 à 5 ans. . Tous les jours de la semaine, ce présentait un Mandala coloré, et le dimanche, . Je prendrais dans les mois à venir le temps de vous proposer des apports.

Je t'aime papa; images dossier . Puis, il fait des mouvements d'aller-retour. . En fait, vers 2 ans à 3 ans, l'enfant sait que son dessin peut représenter quelque chose, mais il lui donne . Entre 4

ans et 5 ans, les personnages et les objets que trace l'enfant flottent dans l'espace. . yeux ou taches d'un animal, mandalas)...

5. Colorier un dessin simple permet à l'enfant de reconnaître les couleurs, les lignes, les . Je peux vous affirmer que du haut de mes 3 ans d'âge, . Toutes les compétences qu'ils ont acquises à partir des coloriages, vont certainement . des villes, des paysages, des fleurs, des animaux ou des mandalas, je vous garantis.

5 juin 2016 . Téléchargez ici deux nouveaux mandalas à colorier selon vos envies. . par Creatutoriel| 5 juin 2016 | 0|Art thérapie, Tutos . vocabulaire utilisés soient accessibles à des enfants à partir de 9 ans. Je dessine l'enfance de l'art.

25 avr. 2013 . Acheter je colorie des mandalas ; poules ; 5-7 ans de Isabelle Charbonneau. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Activité Jeunesse.

28 oct. 2015 . Mandalas: La méditation ne se résume pas seulement à s'asseoir . Aller au contenu . Je le recommande comme une technique de relaxation », déclare .

<http://www.uniquecoloringpages.com/mandala-coloring-pages-and-book.html> . à colorier, je vais imprimer le 1,2,3 j'adore ce masque,4,5,6,9,11,13.

18 avr. 2017 . Pour les enfants (et les adultes) qui aiment colorier, je vous . et Hiver s'adresse aux enfants à partir de 5-6 ans si ils sont à l'aise. . Issu de la collection Mon art book à colorier, ce volume s'intitule Mandalas, c'est l'hiver !

5 mai 2017 . J'ai coloré beaucoup de mandalas suite à l'AVC de mon conjoint. Pour me . Je les considère comme étant un instant où l'ont peut laisser aller son . cet outil auprès d'enfants, d'adultes pendant quatre ans. . 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Je laisse vraiment parler mon instinct lorsque je colore mes mandalas. J'harmonise . Je laisse plutôt venir à moi, sans me censure, sans jugement... Parfois les.

Découvrez Je colorie des mandalas - A partir de 5 ans le livre de Isabelle Charbonneau sur decitre.fr - 3ème librairie sur Internet avec 1 million de livres.

Pour les plus jeunes, voici des Mandalas très simples, à colorier en toute liberté.Avec crayons de . mandala a colorier facile enfant (5). Superbe mandala.

Conseillé pour 2 à 4 ans . Mandala Maternelles par Emmanuel Crombez. FR . Dessine et colorie avec DogBiscuit . Je dessine app . Un livre interactif fascinant créé à partir des dessins sur papiers créés par vos enfants prend vie à l'aide de cette .. Les 5 erreurs à ne pas faire en laissant les enfants devant l'écran.

amazon fr mandalas colorier 8 ans armelle g ninet - not 4 7 5 mandalas colorier 8 ans retz . mandalas colorier a partir de 8 ans ouvrage papier - un album colorier pour . une bougie de plus sur le g teau maintenant il y en a huit je dois bien.

1- Je colorie un dessin 2- Je prends en photo mon coloriage avec l'application BlinkBook* 3-Magique ! . En Stock. Livraison à partir de 0.01€. En stock en magasin. Choisir. 9. ou 9€40 - 5% avec le retrait en magasin . Album jeunesse dès 3 ans - broché - Hachette Disney - novembre 2016 .. Mandalas Nature et animaux.

Des pages à colorier avec des dessins et des mandalas uniques, de toutes sortes de formes et tailles. Voici un anti-stress génial pour votre appareil Android !

Découvrez Je colorie des mandalas ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur . Pour enfants à partir de 5 ans - Antoinette Luzzza - Date de parution.

26 févr. 2015 . Elle me demande si je connais des activités curatives pour les petits enfants hyperactifs de 3 ans. D'abord . A partir du moment où ils sont passionnés par quelque chose, quelque soit leur âge, . Plutôt que de leur demander de colorier un poisson format page A4, proposez-leur de colorier des mandalas.

2 mars 2014 . Pour quelles raisons dessiner ou colorier un mandala ? Quels sont les . Je suis sortie de l'expérience apaisée et renforcée. Certains d'entre.

Je vous convie à un atelier créatif Mandala en région parisienne. . vous pourrez créer et colorier des mandalas à partir de planches de peintures impressionnistes (Bougival . À partir de 12 ans. .. Nombre de participants, 1 participant, 2 participants, 3 participants, 4 participants, 5 participants, 6 participants, 7 participants.

"Lorsqu'on demande à un guérisseur navaho de venir en aide à une personne . Je n'ai découvert que petit à petit ce qu'était réellement le MANDALA: le SOI.,

25 sept. 2015 . Je teste les produits . Il n'y a pas de retenue bien que l'on soit dans un cadre qui nous permet de ne pas partir dans tous les sens. Ce n'est pas . Y a-t-il une différence entre un coloriage et un mandala ? . Chez soi, on colorie simplement pour le plaisir. . 5 conseils pour dépasser ses émotions négatives.

4 févr. 2017 . «Je colorie chez moi depuis un an. Essentiellement des fonds marins ou des mandalas. Là, j'avoue que c'est intéressant de colorier les.

5 janv. 2012 . Les mandalas pour enfants Ils sont d'excellents supports pour revenir au calme, pour prendre du temps pour soi, découvrir.

Les mandalas à colorier. Des mandalas à imprimer et à colorier ! Les enfants adorent ! > De quelle couleur est cette fleur ?

8 juil. 2017 . Aujourd'hui, je vous proposerai des coloriages . magiques . . Quand tout est colorié (une réponse = une couleur), un dessin apparaît. . Coloriages magiques de 3 à 5 ans : . mandala colorier .. pour papy et mamie, mais le facteur oublie toujours de les poster, lorsqu'il va venir ton site va l'enchanter.

Les mandalas sont plus qu'un simple moyen facile et amusant de dessiner quelque . 5.

Dessinez une autre forme autour de cette première forme (vous pouvez.

22 oct. 2014 . Famille Ces robes de mariée tie and dye vont vous donner e. . Puis quand je veux colorier toute seule, je sors mes mandalas, j'avoue que ce sont . Dans le Bouddhisme, le Mandala est réalisé avec du sable coloré. . et là on va rire 5 minutes, je sais reproduire ce que je vois mais j'ai beaucoup de mal à.

Évaluation de 0 sur 5 étoiles. Écrivez le premier avis. in stock. Numéro d'article.

868977868977. Agrandir Image pour Ravensburger Mandala-Designer Deco à partir de DreamLand . machine à dessin Mandala-Designer Deco de Ravensburger et colorie-les . Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. . Je le veux !

23 avr. 2010 . Les mandalas entrent de plein droit dans l'arsenal "bien-être" que . Sur mes cours, je propose au moins une fois par an de colorier des . Sur une feuille blanche, tracez au compas un cercle et laissez aller votre imagination : - on trace des droites et on colorie entre, sans poser deux fois la même couleur.

Je suis content de pouvoir enfin vous présenter la version du site . de cette version tablette sont plutôt destinés aux plus jeunes (enfants à partir de 4 - 5 ans).

Avec le kit créatif Mandala Mania, utilise les pochoirs pour décorer tes . Un stylo colle permet ensuite d'appliquer le sable coloré pour donner un . Dès 6 ans. Modèle. Descriptif. Coffret Mandala Mania - Support à assembler, . Sélectionnez pour filtrer les avis avec 5 étoiles. . ma petite fille est ravie, je le recommande.

Dimension: 19 x 0,8 x 23,5 cm; Nombre de pages: 130 pages . Le mandala est crée depuis un point central à partir duquel tout est possible. Colorier un.

Livre Je colorie sans dépasser le pingouin . De 18 mois à 3 ans . De 2 ans à 5 ans .. Livre Mon atelier mandalas 60 mandalas à créer et à colorier. Livre Mon.

27 mai 2016 . A partir d'un certain âge, les petites filles ne s'intéressent plus aux coloriages . Dans la suite de l'article, je vous propose de découvrir trois livres de coloriages . Trois livres de coloriages pour les 8 ans et plus – les mandalas . 5 livres pour enfant de 3 ans Aujourd'hui, je voudrais vous présenter 5 livres.

Je colorie des mandalas / création des mandalas par Isabelle Charbonneau. Auteur(s). Charbonneau . Titre de couverture. La couv. porte en plus : "5-7 ans". La petite soeur de Virgile - à partir de 5 ans . Cahier à Colorier - Mandalas de la Mer - Pour les Petits .. Je veux voir le directeur - à partir de 4 ans.

Colorier au gré de nos envies des mandalas - ces diagrammes représentant l'univers . C'est un choix personnel qui explique qu'à partir d'un même mandala, . Etirez-vous, 5 postures toutes simples qui font vraiment du bien . Vieille de 4 000 ans, la méditation connaît en Occident un succès . Oui et je prête mes livres !

Mais il est possible d'aller beaucoup plus loin avec les mandalas et ils peuvent être le . de 8 ateliers mandala par tranche d'âges (3 à 5 ans, 5 à 7 ans, 8 à 12 ans), et vous serez à . Bonjour, je crois voir que vous êtes de la région rennaise.

Voir plus d'idées sur le thème Mandalas pour enfants, Mandala pour adulte et Pages de . 100 activités apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans .. jouet avion fabriqué à partir de pince à linge et batonnets de glace, activité manuelle . Comme tout le monde, je connais le coloriage anti-stress pour adultes mais je ne l'ai.

Mes albums de mandalas à colorier sont imprimés localement, logo . PRINTEMPS : mandalas très simples A L'ECOLE : mandalas variés créés à partir d'une même base . 2014 06 19 livrets de mandalas 3 2014 06 19 livrets de mandalas 5 à 8 . Dépositaires que je remercie vivement : Si vous souhaitez faire partie de la.

16 Jun 2014 - 3 min - Uploaded by Familiscope TVVideo pour les enfants, pour apprendre à dessiner un mandala et le . 5:16. Apprendre à .

En saupoudrant délicatement le sable coloré sur les parties portant le même numéro, . Contient : 5 mandalas à décorer, 12 pots de sable de couleur, 4 accroches adhésives et 1 stylet.

ATTENTION ! Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. . (5 / 5). Je suis une habituée de ce magasin et c'est la première fois que je.

14 janv. 2012 . A partir du CE1, je vous recommande vivement la collection Art-thérapie aux éditions Hachette. Il existe . J'aime bien les mandalas, activité très classique mais qui a le mérite de . Je vous cite la présentation de l'auteur du livre Je colorie des . Coloriages magiques avec les opérations 6-7 ans [150x177].

23 janv. 2016 . Top 5. La vie, c'est maintenant 6 632 vues; Les 10 bienfaits du voyage 6 295 vues; Merci . Je connaissais déjà les bienfaits des mandalas, mais avec mon manque de . Non, ces livres à colorier pour adultes existent depuis environ 7 ans.. . puisqu'elle aide à libérer son esprit et à se laisser aller dans l'art.

23 juin 2014 . mandalas coloriés . Mini mandalas pour enfants (pour les jeunes enfants) – moins de 5 € . Mandalas à colorier : A partir de 8 ans – moins de 6€ . Par ailleurs, je suis instructrice du massage à l'école et en famille de MISA.

Les psychologues affirment qu'un travail de concentration aussi intense que le coloriage de mandalas, réduit la fluctuation des pensées et aide l'enfant à se.

La librairie Gallimard vous renseigne sur Recueil de mandalas à colorier pour les enfants de l'auteur CHARBONNEAU ISABELLE (9782895950363). Vous êtes.

