

365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Cet ouvrage invite à la détente " prête à l'emploi " ! Et les auteurs vous convient à la rencontre avec votre corps, avec vos sensations - à la présence à vous-même. Il s'adresse à chaque personne qui éprouve le besoin, ressent la motivation (ou l'urgence !) de se détendre, ou d'approfondir le lien avec son vécu corporel. Voici un large éventail de techniques intégrables à presque tout moment de votre journée : au cours de vos déplacements, dans les files d'attente, à votre travail et même, avec un peu d'habitude, en tenant une conversation ! Revenons vers notre corps - témoin plus ou moins passif de nos stress, souvent lourd de fatigues ou de tracasseries - que nous finissons par avoir tellement envie de fuir en s'évadant à travers un livre, le sommeil... Ce corps qui proteste, fait mal, pèse du poids des jours accumulés... On le contraint, on le néglige. Il est pourtant le lieu d'une fête, celle de notre vie. Il est le support de notre existence et de notre conscience. Au fil des jours et des saisons, fortifiez et vivifiez votre présence à vous-même et aux autres par des exercices simples et libérateurs ! Bon voyage !

365 gestes pour mon bien-être. S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces. Marie Di Blasi (Auteur), Sylvie Condessa (Auteur), préface de Raymond

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Page 2. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La Jalousie.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

25 juil. 2008 . GUIDE DU BIEN-ÊTRE POUR CHATS. Claire et . 365 graines de sagesse à cultiver. Jacques de .. et mon amour s'effacer de .. gestes et nos pensées. Pourtant .. S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

12 oct. 2016 . Pour être comptabilisées dans les heures de formations continues comme . L'asbl ABBET met une équipe de professionnels du bien-être au . Intégration du personnel administratif et technique au projet ... net de mon association .. Adopter les principaux réflexes pour apporter les premiers gestes en.

Et si, par malheur, la maladie survient, c'est grâce à des techniques douces et ... 365 gestes pour mon bien-être S'épanouir par la sophrologie et les.

maladies pdf kindle 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub, figures et destins du traumatisme de.

5 juil. 2012 . Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être 380 .. Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie .

Des cartes créatives pour toutes les occasions scrap créatif scrap . et de renforcement musculaire Gymnastique et bien-être de la femme enceinte : avant et .. et exercices de sophrologie pour vaincre les angoisses de la vie quotidienne ... Agathe Sauver la terre : 365 gestes verts au quotidien Secrétariat particulier : 27.

Doisneau en 365 photographies - Calendrier . Fiche technique . Un geste, un outil, une arme, un instrument de musique, un bijou. ces mains racontent des.

les peurs et les colÃ`res avec l'EFT PDF Fichier, Gratuit Pour Lire Finis les chagrins, . . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Page 2. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La Jalousie.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

365 gestes pour mon bien-être : s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces . Des exercices de relaxation pour chaque jour de l'année en toutes.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La Jalousie. PDF Online.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Guillaume Hassler – EFT (technique de libération émotionnelle)- tribe #13. guillaume-hassler-praticien-en-hypnose. Praticien en hypnose thérapeutique.

. decouvertes pour vous aider a vaincre le 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces mon enfant est malade, livre r.

comment - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub 81 facons d en finir avec la jalousie pdf online free,.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Page 2. Techniques Douces PDF ePub. . [The Yoga Cookbook: Vegetarian. Food For.

Votre recherche : Mediatheque - Titre : 365 gestes pour mon bien-être : s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces / Sylvie Condese et Marie Di.

5 janv. 2011 . 365 gestes pour mon bien-être, S'épanouir par la sophrologie et techniques douces – Ed. Jouvence. ♡ Vivre mieux au quotidien – Vittoz mode.

du mot «être» dans mon dictionnaire, pour avoir un point de départ. Le réel, celui qui a le ... La pratique de la sophrologie amène à vivre l'instant présent et à.

Je ne suis pas thérapeute, et je serais bien en peine de répondre à une demande . Pour le reste, s'il y a un vrai mal-être que l'on a envie de combattre... .. préfère utiliser à ceux de surdoués, de hp... trop connotés QI à mon goût), mais non, .. de gestes de ce genre, j'ai, en 2014, fait deux intoxications médicamenteuses.

365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub, des mots cl s pour gu rir page 2 suite fabcee - fabcee 21 06.

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Bien qu'elle fût découverte il y a un peu plus de cent ans par le Japonais Kikunae Ikeda, . Or, l'olfaction se révèle être un sens primordial pour percevoir le goût ! .. D'accord, mais cela ne va pas réduire mon libre-arbitre. ... votre Enfant Intérieur, prendre soin de ses besoins, et agir pour le protéger et le laisser s'épanouir.

. une visite guidée · Bien connaître et comprendre mon cheval : Mes leçons pour progresser .. Larousse de l'équitation - Positions - Allures - Techniques - Exercices ... Les pratiques de bien-être - Que peuvent-elles apporter à votre cheval ? .. Tout savoir sur la santé du cheval Des gestes quotidiens de prévention . aux.

Découvrez des techniques d'optimisations naturelles pour être indexé dans les ... mettre toutes les chances de votre côté pour bien démarrer votre entreprise sur ... exclusif de coaching pour RÉUSSIR@@E-book «S'Épanouir pour Réussir» plus . pour avoir la peau douce et éclatante###http://go.zf5.1351.3.1tpe.net@@8.

les peurs et les colÃ¨res avec l'EFT PDF Fichier, Gratuit Pour Lire Finis les chagrins, .

Grinzing Est En . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La.

Suivez l'actualité de Sylvie Condese en Sophrologie : salons, conférences, émissions de . 13h15 : Conférence sur le thème du livre "365 gestes pour mon bien-être" et . s'épanouir au quotidien par la Sophrologie et les techniques douces.

médecine académique, ou tout simplement pour un mieux-être général, les soins . 28.

SOPHROLOGIE .. lésions, brûlures... et qui utilisent des techniques non reconnues par . douce. On l'a souvent présentée comme une médecine alternative. ... 365 gestes pour mon bien-être: s'épanouir par la sophrologie et les.

Cette méthode permet, par des gestes spontanés, de libérer l'énergie interne. . Pour résumer, le Qi Gong Spontané libère le corps des tensions, du stress et des vieux . informations sur les évolutions sociétales, techniques de bien-être corporel, .. HappyConférence Comment je végétalise facilement mon alimentation.

Techniques de l'expression écrite et orale 11e édition . Gymnastique et bien-être de la femme enceinte : avant et après bébé . Mon cheval au quotidien : Alimentation, soins, éducation, travail ... Comment vaincre le stress : Conseils et exercices de sophrologie pour .. Sauver la terre : 365 gestes verts au quotidien.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Noté 5.0/5. Retrouvez 365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces et des millions de livres en stock sur Amazon.fr.

Descriptif : 365 gestes pour mon bien-être. Haut de page Δ. S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces.

3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Quand j'ai lancé cet évènement en . 3 techniques pour atteindre tous ses objectifs de manière zen .

21 Dec 2016 - 12 secPDF 365 gestes pour mon bien-être : S épanouir par la sophrologie et les techniques douces .

9 juil. 2017 . une démarche artistique à des fins de bien être et de soin. Catherine . des stages pour s'épanouir, s'amuser, innover, apprendre à coopérer,.

Jouvence. 365 gestes pour mon bien-être / s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces, s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces.

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

1 juil. 2016 . Un geste de la Ville qui a pour but de souligner cette étape .. du Parc Pavillon Arnaud Centre technique des Espaces Verts R u e d u .. Une salle de proximité Avant tout, l'Orange bleue Mon Coach Fitness se veut un îlot de bien-être ... Tai-chi, Qi-gong, Gym douce, Sophrologie, Yoga, Danse Broadway,.

5 juil. 2012 . Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être 380 .. Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie .

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Did you searching for Sophrologie T2 Champs Dapplication PDF And. Epub? This is the best place to . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La.

Quand La Gratitude Change Nos Vies PDF Kindle . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Figures Et Destins Du Traumatisme PDF complete. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Yoga et gym douce pour les enfants. Jacques Choque EAN . Etre en forme et en pleine santé .. Sophrologie et personnes âgées . S'initier à la sophrologie.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La Jalousie. PDF Online.

Les conflits dans une classe ou sur la cour peuvent être multiples et dus à de . pour appuyer mon projet sur l'estime de soi et les actes de gentillesse . Ces phrases positives qui augmentent l'estime que les enfants ont d'eux-mêmes Bien que les ... Pour aider un enfant à se dégager

d'un rôle qui l'empêche de s'épanouir.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Avec mon adjointe Dominique Versini, nous sommes déterminés à leur permettre de s'épanouir et de s'engager au cœur .. Ville de Paris (CAsVP) proposent des ateliers gratuits pour « Bien vivre sa re- .. Au besoin, vous pourrez être réorienté vers des interlocuteurs spécialisés (voir .. des cours de gymnastique douce.

14 août 2017 . EAN 9782883536005 buy 365 Gestes Pour Mon Bien être : S'épanouir Par La Sophrologie Et Les Techniques Douces 9782883536005 Learn.

3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Quand j'ai lancé cet événement en . 3 techniques pour atteindre tous ses objectifs de manière zen .

. sophrologie t1 fondements methodologie pdf download - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub 81.

S'épanouir par la sophrologie, 365 gestes pour mon bien-être, Sylvie . Ce bel ouvrage met à votre disposition un large éventail de techniques que vous.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

sophrologie pr paration l accouchement 5 s ances pour - listen to songs from the album sophrologie pr paration l . pas guide d auto preparation a l - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces.

Pas de pitié pour les poires : Anthologie des paris impossibles à gagner à l'usage des filous, flibustiers et autres . RTA0369 - REVUE TECHNIQUE AUTOMOBILE CITROEN CX 2200 D Tous modèles Diesel · Dictionnaire Francois .. 365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces.

12 mars 2013 . dégage mon âme. me donne une plus grande audace de penser ». La nature est . modèle fonctionne tant bien que mal pour la maladie organique et aiguë .. de la technique par l'analyse de gestes efficaces économes en .. professionnel idéal, c'est-à-dire celui qui permet de s'épanouir dans.

12 août 2008 . été très précieuse, et à mon tout nouveau filleul, Nino. .. bien regrouper des personnes autour de la pratique de tel ou tel art divinatoire». A la ... ces mouvements, dont l'expansion a pu, et continue d'être pour .. douces » aux « techniques psycho-corporelles orientales », en passant par .. Page 365.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub. 81 Facons D En Finir Avec La Jalousie. PDF Online.

5 juil. 2012 . Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être 380 .. Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie .

Sophrologie T1 - Fondements & Methodologie PDF Download. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces.

17 oct. 2014 . son rôle de locomotive du secteur santé et bien-être. E. investit . freedom technique) et Inventez votre vie avec la méthode. La santé en.

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les Techniques Douces PDF ePub. Adrien Ou La Colere Des Bebes PDF complete. 26 mai.

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

30 avr. 2017 . Game download book Free 365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces PDF Download you want.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

10 mai 2012 . notre vie est, selon moi, indispensable à notre bien-être. Ces éléments clés . s'épanouir sans pour autant être .. Médecine douce . Sophrologie . toutes techniques confondues .. (Infos TEC : Ligne 365a depuis la gare du Sud) .. les gestes d'antan, les sensations, les émotions ou les odeurs qui.

4 TECHNIQUES EFFICACES POUR MAINTENIR SON ÉNERGIE AU PLUS HAUT . D'être . développement personnel | vu aujourd'hui à 0h45. 1136 109 3 . cutanée 6/10 Voie aérienne: 4/10 Général. santé | vu aujourd'hui à 0h37. 365 2 2 . Orange douce Citrus aurantium Famille botanique Rutacées Parties distillées.

la canule dans lanus 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub 81 facons d en finir avec la jalousie pdf.

365 gestes pour mon bien-être : s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces / Sylvie Condesse, Marie Di Blasi. Auteur, Condesse, Sylvie (auteur) ; Di.

Vous devez avoir le logiciel « WinRAR » pour extraire les fichiers .. Affirmations très bien écrites et prononcées avec douceur et précision de la voix très douce d'Anne . Chaque être de Telos ou d'autres cités intraterrestres qui communique avec . A mon humble avis c'est un CD à recommander aux personnes stressées,.

Il en est de même pour les ondes scalaires, qui sont les plus abondantes dans . le but de l'atelier enseigne quelques gestes de Qi Gong ou bien de Hatha yoga, afin de .. informations sur les évolutions sociétales, techniques de bien-être corporel, .. HappyConférence Comment je végétalise facilement mon alimentation.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

Les Coleres PDF Download - ShashiBrende. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

t l charger sophrologie t1 fondements m thodologie pdf - t l charger sophrologie . bien tre et sant portail de - le sophrologue pratique la sophrologie technique . shashibrende - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les . m thode douce d harmonisation du corps et de l esprit la sophrologie aide d.

5 juil. 2012 . Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être 380 .. Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie .

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Quand j'ai lancé cet évènement en ... 3 techniques pour rester zen au quotidien avec les enfants .

Therapeutique Spirituelle Et Tradition Universelle PDF . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF.

. yoga et 3e age pdf download free sites google com - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf epub the yoga.

365 gestes pour mon bien-être / s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces. s'épanouir par la sophrologie et les techniques douces. De Sylvie.

. terrain les, vtt maîtriser des techniques pdf complete shashibrende - 365 gestes pour mon bien etre s epanouir par la sophrologie et les techniques douces pdf.

Ce livre répertorie 365 gestes verts. . Le guide écolo pour se sentir bien chez soi . Les meilleures thérapeutiques douces pour votre santé au quotidien ... "Vous voulez maigrir vite, mais vous souhaitez être en très bonne santé, et ne pas reprendre les .. Comment travailler, élever ses enfants et s'épanouir avec eux ?

3 août 2016 . Chez Jouvence, le bien-être est comme une panoplie de crayons de couleur : c'est .. c'est grâce à des techniques douces et non violentes d'investigation .. 365 gestes pour mon bien-être. S'épanouir par la sophrologie.

In our website there are various books 365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces PDF Download tablets for you.,.

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

3 habitudes indispensables pour être zen au quotidien ». Quand j'ai lancé cet événement en . 3 techniques pour atteindre tous ses objectifs de manière zen .

AuriaYoga, le yoga pour tous en Seine et Marne . 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

PDF 365 gestes pour mon bien-être : S'épanouir par la sophrologie et les techniques douces Download. Book Download, PDF Download, Read PDF,.

Yoga Et 3e Age PDF Download Free - sites.google.com. 365 Gestes Pour Mon Bien-etre : S Epanouir Par La Sophrologie Et Les. Techniques Douces PDF ePub.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|