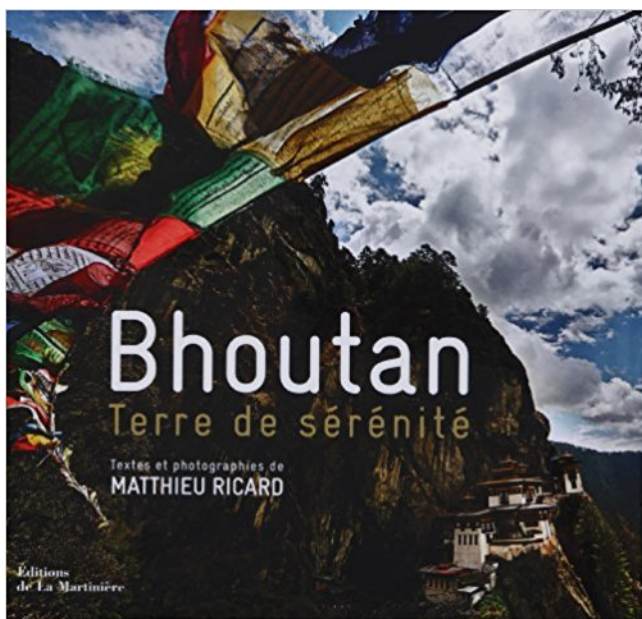


Bhoutan - Terre de sérénité PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Niché au cœur de la chaîne himalayenne entre l'Inde et la Chine, le Bhoutan est encore de nos jours un pays méconnu. Rares sont les photographes ayant pu résider dans ce royaume oublié et longtemps inaccessible qui vit encore au rythme de ses traditions, de la sérénité de son peuple et de la grandeur de ses paysages. Il y a presque trente ans, Matthieu Ricard, moine et photographe, accompagnait le grand maître bouddhiste Dilgo Khyentsé Rinpotché pour la première fois au Bhoutan. Il restera près de huit ans auprès de ce maître. Il n'a cessé d'y retourner depuis, découvrant chaque fois un peu plus les trésors inestimables du "Pays du dragon", Druk-yul comme il se nomme en langue bhoutanaise. Matthieu Ricard a été le témoin de la vie d'un grand maître, de cérémonies religieuses inaccessibles à la plupart des visiteurs, et a également partagé la vie quotidienne des villageois bhoutanais. Cet ouvrage est un voyage au cœur du Bhoutan, écrin de sagesse préservé, où spiritualité, et vie quotidienne sont intimement liées.

2 mars 2014 . Le Bhoutan vit à un autre rythme : celui des saisons, de la lune, des rituels .

****Bibliographie**** - *Le Bhoutan : Terre de Sérénité* de Matthieu.

Bhoutan terre de sérénité. » Le Bhoutan pourrait devenir comme n'importe quelle autre nation du continent asiatique, mais aucun de ces pays ne pourra jamais.

Éditions : La Martinière · Ricard (Matthieu) 2008 232 pages Moine bouddhiste et interprète français du Dalai-Lama, mais aussi écrivain et photographe, Matthieu.

11 déc. 2008 . S'il existe une terre de sérénité, ce serait le Bhoutan. Matthieu Ricard en est convaincu. Après une thèse en génie cellulaire à l'Institut Pasteur.

. arrivée au Bhoutan, l'impression d'arriver dans un petit paradis de sérénité . Le Bhoutan est aussi surnommé Druk Tsendhen " Terre du Dragon Tonnerre ".

BIBLIOGRAPHIE À lire pour mieux comprendre l'âme du Bhoutan : Le Cercle du karma, . Terre de sérénité, Matthieu Ricard (La Martinière, 2009) Les grues de.

25 mai 2015 . Au Bhoutan, après quatre jours de marche dans les montagnes, j'ai .. À la suite des tremblements de terre qui ont dévasté le Népal, . immobile" et "Bhoutan terre de sérénité", je ne peux qu'applaudir au talent de son auteur.

25 oct. 2013 . initialement publié le 25 octobre 2013 Modifié le 22 décembre 2013 Bhoutan, Terre de sérénité Auteur : Matthieu Ricard, moine bouddhiste,.

24 nov. 2014 . Le Bouthan, c'est aussi et surtout une terre bouddhiste. . de la vie quotidienne témoignent d'une belle quiétude et sérénité dans ce pays.

Bhoutan et du Népal et est l'auteur de plusieurs livres de photographies, dont, . immobile, L'Himalaya vu d'un ermitage et Bhoutan, terre de sérénité,[6].

17 juin 2017 . Photo: Gary Lawrence De tous les temples bhoutanais, Taktshang ... Terre de sérénité, aux éditions de la Martinière (2016), par le moine.

Liste des thèmes qui apparaissent dans Bhoutan, terre de sérénité. Leur ordre et leur taille sont basés sur le votes des booknautes, les thèmes les moins.

Himalaya : Les chemins du bouddhisme Coffret 3 volumes : Bhoutan, terre de sérénité ; Tibet, regards de compassion ; Voyage immobile, l'Himalaya vu d'un.

Le Bhoutan, terre de mythes et de légendes, berceau de l'antique royaume qui . La culture bouddhiste inspirera votre quête de sérénité durant votre séjour.

. et ont été regroupées dans des livres de photos tels que Bhoutan : Terre de sérénité, Un voyage immobile : L'Himalaya vu d'un ermitage, Tibet : Regards de.

Informations sur Bhoutan : terre de sérénité (9782732477947) de Matthieu Ricard et sur le rayon Les grandes religions, La Procure.

Découvrez des idées de circuits sur-mesure au Bhoutan pour préparer un voyage inédit au pays du sourire, entre le nid du tigre, vallées de Bumthang et.

. la vie dans les monastères, l'art et les paysages du Bhoutan, du Tibet et du . Un voyage immobile, L'Himalaya vu d'un ermitage et Bhoutan, terre de sérénité.

Critiques, citations, extraits de Bhoutan, terre de sérénité de Matthieu Ricard. Visite du Bhoutan en compagnie de Matthieu Ricard, Bouddhiste, interpr.

Découvrez le Bhoutan, circuit touristique et séjour en Asie. . Calme et sérénité règnent sur ce

pays où l'on suit les préceptes du bouddhisme vajrayana . De cette terre spirituelle émane un sentiment de bien-être qui s'épanouit dans de.

10 mars 2016 . Acheter Bhoutan, terre de sérénité de Matthieu Ricard. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Photo Vidéo, les conseils de la librairie.

Bhoutan, terre de sérénité - Matthieu Ricard . Niché au cour de la chaîne himalayenne entre la Chine et l'Inde, le Bhoutan reste un pays méconnu. Rares sont.

Bhoutan. Terre de sérénité, Télécharger ebook en ligne Bhoutan. Terre de sérénitégratuit, lecture ebook gratuit Bhoutan. Terre de sérénitéonline, en ligne, Qu.

Bouthan, terre de sérénité · Matthieu Ricard. Niché au cœur de la chaîne himalayenne entre l'Inde et la Chine, le Bhoutan est encore de nos jours un pays.

Le Bhoutan, terre du bonheur, vous enchante par sa sérénité ambiante alors que ses paysages étonnants invitent à la contemplation. Au détour de la route,.

2 oct. 2008 . Découvrez et achetez BHOUTAN, TERRE DE SENERITE, terre de sérénité - Matthieu Ricard - La Martinière sur www.galaxidion.com.

16 mai 2017 . Suivez Gautier de Tirawa en voyage au royaume du Bhoutan, terre du . instants permettent de ressentir une sérénité et un respect sincère.

Découverte au Bhoutan : partez 14 jours avec Terres d'Aventure ! Vous apprécierez : La découverte d'un pays aux traditions ancestrales - Un panorama.

Bhoutan : Terre de sérénité de Ricard, Matthieu et un grand choix de livres semblables d'occasion, rares et de collection disponibles maintenant sur.

Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile, 108 sourires et Visages de paix, Terre de sérénité, Matthieu Ricard.

Noté 4.6/5. Retrouvez Bhoutan - Terre de sérénité et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Longtemps fermé, le dernier royaume bouddhiste de l'Himalaya veille jalousement sur ses traditions, ses coutumes, sur ses vallées fleuries et ses forêts.

Vous recherchez une idée de circuit pour votre voyage au Bhoutan ? Les agents locaux sélectionnés par . Le Bhoutan est une terre magique qui parle à notre imaginaire autant qu'à notre désir de sérénité. Niché au pied de l'Himalaya, entre.

6 Aug 2008 - 3 minRegarder la vidéo «Bhoutan, Terre de sérénité de Matthieu Ricard» envoyée par La Martiniere sur .

9 août 2010 . Photo palais royal (Bhoutan, prise par sherab avec un Panasonic Lumix DMC-LX1.

www.photo-montier.org/fr/./altruisme-generations-futures/

4 nov. 2004 . Bhoutan, promenade dans une nature enchantée . Il règne pourtant à Thinleygang une atmosphère empreinte de sérénité. . a qualifié ce réseau de couloirs biologiques de "cadeau de la Terre au peuple bhoutanais".

10 mars 2016 . Retrouvez tous les livres Bhoutan, Terre De Sérénité de matthieu ricard aux meilleurs prix sur PriceMinister. Achat Vente, Neuf et Occasion.

14 déc. 2014 . . et ont été regroupées dans des livres de photos tels que Bhoutan : "Terre de sérénité", "Un voyage immobile : L'Himalaya vu d'un ermitage",.

5 févr. 2013 . Il est fasciné par les moines et la sérénité qu'ils dégagent. Il voit en eux des êtres à .. Moines danseurs du Tibet. Bhoutan : Terre de sérénité.

. Danièle et Olivier Follmi) ; Un voyage immobile : L'Himalaya vu d'un ermitage ; Bhoutan : terre de sérénité ; Tibet : regards de compassion ; et 108 Sourires.

10 mars 2016 . TERRE DE SERENITE, mais découvrez aussi nos rayons Jeunesse, . au coeur de la chaîne himalayenne entre la Chine et l'Inde, le Bhoutan.

Découvrez les livres et auteurs du Bhoutan. . Dernier royaume bouddhiste de l'Himalaya, le Bhoutan est doté d'une forte identité . Bhoutan terre de sérénité

6 juil. 2017 . Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile, 108 sourires et Visages de paix, Terre de sérénité,.

2 oct. 2008 . Acheter Bhoutan ; terre de sérénité de Matthieu Ricard. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Tourisme Asie / Moyen-Orient Livres, les.

Niché au cœur de la chaîne himalayenne entre l'Inde et la Chine, le Bhoutan demeure de nos jours un pays méconnu. Rares sont les photographes ayant.

Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile, 108 sourires et Visages de paix, . les monastères, l'art et les paysages du Tibet, du Bhoutan et du Népal.

Bhoutan, terre de sérénité de Matthieu Ricard Bhoutan, le dernier royaume bouddhiste de T. Ma Thou, Ed.Kailas Bhoutan, royaume d'Asie inconnu de M.Peissel.

. Tibet, regards de compassion», « Un voyage immobile », « Bhoutan, terre de sérénité » et, avec ses amis Olivier et Danielle Föllmi, « Himalaya Bouddhiste».

20 sept. 2010 . Depuis lors, il a vécu en Inde, au Bhoutan et au Népal ; il a étudié avec . immobile, Moines danseurs du Tibet et Bhoutan : Terre de sérénité.

2 avr. 2016 . L'un des pays voisins du Bhoutan est le Népal avec lequel il ne partage pas ... Bhoutan : Terre de sérénité textes et photos de Matthieu Ricard.

Le Bhoutan, au plus secret de l'Himalaya, Découvertes Gallimard, 2005. POMMARET . RICARD Matthieu. Bhoutan, terre de sérénité, La Martinière, 2008.

18 juin 2011 . Carte géographique et plan du Bhoutan, Thimphou. . 7 minutes de bonheur Brut en terre Bhoutanaise. - Février . Bhoutan - Terre de sérénité.

4 juil. 2017 . Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile, 108 sourires et Visages de paix, Terre de sérénité.

Le Bhoutan, Terre de sérénité, là où tout est spiritualité. Aller dans ce pays est avant tout un voyage de l'âme dans un pays unique où le bouddhisme est ancré.

Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile et 108 sourires, Matthieu Ricard photographie les maîtres spirituels, les.

15 oct. 2015 . Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile et 108 sourires, Matthieu Ricard photographie les maîtres.

Découvrir le Bhoutan dans des conditions exceptionnelles avec Amankora ! . mènera à la rencontre des habitants et des splendeurs de cette terre de sérénité.

Le lieu évoque la sérénité, les collines vertes éclatantes de cette terre de beauté couronnées par la majestueuse chaîne Himalayenne sont à couper le souffle.

10 mars 2016 . Bhoutan : Terre de sérénité de Matthieu Ricard Relié Commandez cet article chez momox-shop.fr.

. des monastères et la majesté des sommets himalayens du Népal, l'immensité des hauts plateaux tibétains et la nature sauvage du royaume du Bhoutan.

18 août 2017 . . Tibet : Regards de compassion », « 108 sourires » ou encore « Bhoutan : Terre de sérénité ». A l'heure de l'entre soi et du chacun pour soi.

Noté 4.6/5. Retrouvez Bhoutan. Terre de sérénité et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Terres de Charme, agence voyage luxe et sur mesure - Devis séjours et circuits Bhoutan au 01.55.42.74.10.

9 juin 2017 . Faits de pierre ou de terre battue, blanchis à la chaux et toujours . (1^{re} édition en français, 2016), mais aussi Bhoutan : Terre de sérénité, par.

2 oct. 2008 . Livre : Livre Bhoutan ; terre de sérénité de Matthieu Ricard, commander et acheter le livre Bhoutan ; terre de sérénité en livraison rapide.

Verdié Voyages organise votre Circuit accompagné au Bhoutan et au Sikkim : nous avons . Bhoutan - Terre de sérénité - Matthieu Ricard (Ed. La Martinière).

18 Mar 2016Yahne Le Toumelin. La Martinière. 50,00. Bhoutan : terre de sérénité. Matthieu Ricard. La .

12 sept. 2017 . Émouvant, étonnant, détonnant mais jamais rebutant, le Bhoutan ne se . 2014); Bhoutan : terre de sérénité, Éditions de La Martinière (2016),.

19 mars 2009 . Le Bhoutan est un royaume méconnu . Bhoutan, terre de sérénité, Matthieu Ricard, Éditions de La Martinière, 2008, 227 pages, 59,95 \$.

10 mars 2016 . Terre de sérénité, Bhoutan, Matthieu Ricard, La Martiniere Eds De. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin.

8 janv. 2017 . . Himalaya Bouddhiste (avec Danièle et Olivier Föllmi) ; Un voyage immobile : L'Himalaya vu d'un ermitage ; Bhoutan : terre de sérénité ; Tibet.

www.tselana.com, agence de voyage de luxe, exclusif, sur mesure, haut de gamme, spécialisée en safari, croisière, golf, spa, désert, lagon, voyages de noce.

Elle a beaucoup voyagé en Asie au Tibet et au Bhoutan. Elle sort diplômée en . Sujet : Bhoutan. Sujet : Asie du . Bhoutan : terre de sérénité. Ricard, Matthieu.

Blotti dans l'Himalaya oriental entre l'Inde et le Tibet, grand comme la Suisse, le Bhoutan, surnommé Drukyl ou pays du Dragon, est un pays peu peuplé qui a.

. Tibet, regards de compassion», « Un voyage immobile », « Bhoutan, terre de sérénité » et, avec ses amis Olivier et Danielle Föllmi, « Himalaya Bouddhiste».

Le moine bouddhiste témoigne de ses différents voyages au Bhoutan. Il a découvert ce pays en suivant Dilgo Khyentsé Rinpoché, son maître spirituel.

Terre de sérénité, Bhoutan, Matthieu Ricard, La Martiniere Eds De. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de.

13 oct. 2017 . Ce livre très documenté sur le Bhoutan se lit comme un reportage . Matthieu Ricard : Bhoutan, terre de sérénité La Martinière,

2016, 232 p.).

Regards de compassion, Bhoutan. Terre de sérénité ou encore Un voyage immobile, 108 sourires et Visages de paix, Terre de sérénité, Matthieu Ricard.

26 août 2017 . . la montagne la plus élevée du Bhoutan) qui disparaît dans les nuages . issus de l'exposition « Visages de paix, terres de sérénité », seront.

10 mars 2016 . Niché au cœur de la chaîne himalayenne entre la Chine et l'Inde, le Bhoutan reste un pays ignoré. Rares sont les photographes qui ont pu se.

Java, terre des volcans, et Bali, l'île des Dieux · Départ : 12/10/2018 · 15 jours > 12 nuits · A partir de 2.690€ · Circuit · Sikkim et Bhoutan · Terres de Sérénité.

Niché au cœur de la chaîne himalayenne entre l'Inde et la Chine, le Bhoutan est encore de nos jours un pays . Bhoutan, Terre de sérénité de Matthieu Ricard

Disponibilité dans nos Points de Vente *. Centre Ville : Disponible; Mermoz : Délai 2 jours après validation**; Sea Plaza : Délai 2 jours après validation**.

Découvrez Bhoutan, terre de sérénité le livre de Matthieu Ricard sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide.

. Un voyage immobile : l'Himalaya vu d'un ermitage, Bhoutan : terre de sérénité, Tibet : regards de compassion et 108 Sourires. Il est aussi l'auteur de plusieurs.

19 oct. 2015 . Avec Visages de paix/Terres de sérénité, que L'Express présente en . des moines et des nonnes, de rudes montagnards du Bhoutan ou du.

30 sept. 2010 . . Tibet (Albin Michel, 1999). Un voyage immobile, l'Himalaya vu d'un ermitage (La Martinière, 2007). Bhoutan, terre de sérénité (La Martinière, .

Festival "Scène Locale : Tutti Frutti". En 2017, 13 musiciens et groupes, tous choisis avec amour, joueront dans 13 bibliothèques du réseau, jusque dans le.

La librairie Gallimard vous renseigne sur Bhoutan : terre de sérénité de l'auteur RICARD MATTHIEU (9782732477947). Vous êtes informés sur sa disponibilité, .

Le moine bouddhiste témoigne de ses différents voyages au Bhoutan. Il a découvert ce pays en suivant . Livre - DL 2016 - Bhoutan : terre de sérénité. Réserver.

Aux confins du Tibet, du Népal, de l'Inde et de la Chine, le Bhoutan qui signifie «le royaume du dragon paisible» . Bouthan, terre de sérénité, Mathieu Ricard

24 mai 2015 . «Bhoutan, terre de sérénité» par Matthieu Ricard (éditions de La Martinière 2008). «L'art de la méditation» par Matthieu Ricard (Nil éditions.

Accueil Encore plus de choix Vie pratique Tourisme Asie, Moyen-Orient Beaux livres. Bhoutan ; terre de sérénité. Matthieu Ricard. Bhoutan ; terre de sérénité.

Ngoba Village | Lango Geog, Paro 00975, Bhoutan .. Calme, confort et sérénité . Il faut s'éloigner du centre ville et parcourir des chemins de terre pour.

Matthieu Ricard préfère quant à lui qualifier le Bhoutan de " Terre de sérénité ". Il semble nécessaire de venir juger sur place pour essayer de comprendre ce.

Matthieu Ricard, né le 15 février 1946 à Aix-les-Bains, est un docteur en génétique cellulaire, .. Bhoutan, terre de sérénité, Éd. La Martinière, 2008. 108 sourires.

25 sept. 2017 . Auteur de plusieurs livres aux Éditions de La Martinière, dont Tibet, Regards de compassion, Bhoutan, Terre de sérénité ou encore Un voyage.

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	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------