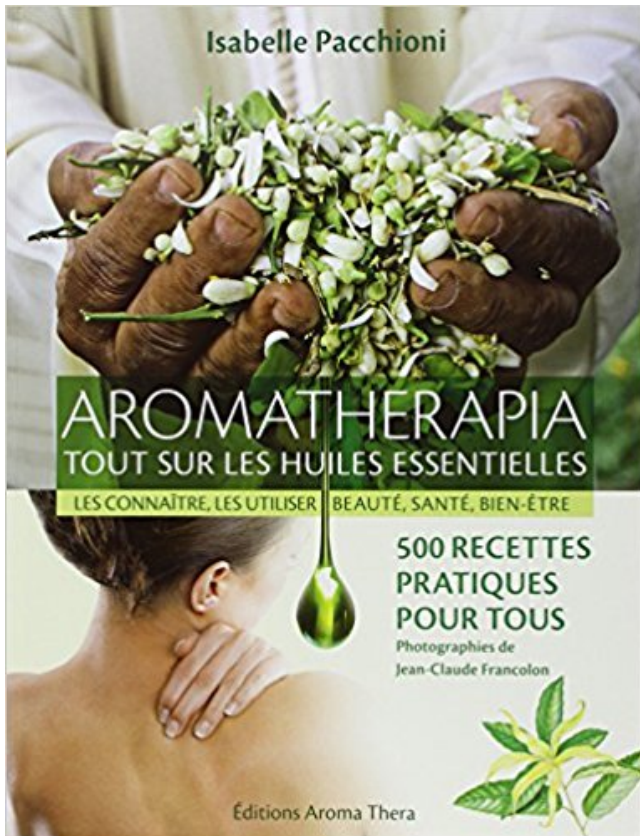


Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Aromatherapia est une encyclopédie pratique et illustrée - à la fois plaisir des yeux et remède du corps et de l'esprit -, qui vous révélera les secrets des huiles essentielles, forces vives de la nature... clés de votre santé et de votre bien-être. Dès les temps les plus anciens, on a su extraire, distiller et utiliser l'essence, âme véritable des plantes aromatiques. Isabelle Pacchioni relate l'épopée des huiles essentielles à travers les âges et les continents. Elle nous guide ensuite vers les exploitations des producteurs marocains, malgaches, provençaux et corses, qu'elle est allée rencontrer chez eux, dans leurs champs et leurs distilleries. Elle a rapporté de cette exploration au coeur des huiles essentielles des images fascinantes saisies par le regard de Jean-Claude Francolon, le photographe qui l'a accompagnée dans son périple. Partez à la découverte des soixante-six essences magiciennes qui se dévoilent sous le pinceau expert de Patrick Morin, aquarelliste botanique, qui a réalisé une série d'illustrations originales, subtiles et nuancées pour ce livre. L'identité, la provenance, les propriétés, les modes d'utilisation de chaque plante sont présentés dans cet herbier où la science s'allie à l'art. L'herbier, qui est une oeuvre en soi, rappelle le travail des herboristes dans lequel l'aromathérapie contemporaine plonge ses racines. Mais à quoi donc servent ces huiles essentielles ? Quelles affections

peuvent-elles soulager ? Pour quelles recettes de santé, beauté, bien-être, cuisine, tisanes...
peuvent-elles être utilisées ? La dernière partie de l'ouvrage est consacrée à un abécédaire des soins aux huiles essentielles, dictionnaire pratique des " mille et un petits maux " du quotidien auxquels l'aromathérapie peut apporter une réponse efficace. Au total, plus de cinq cents recettes mises au point par des médecins, pharmaciens et aromatoologues, faciles d'emploi et destinées à tous, vous sont proposées.

Sante - Diffuseur d'huile essentielle - la meilleure sélection de sites . Plus d'infos; Toutes ses offres .. Puressentiel Livre Aromathérapie Tout sur les Huiles Essentielles . pratique et illustrée pour connaître et utiliser les huiles essentielles. . des huiles essentielles pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, pour une.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

1 nov. 2016 . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, . utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF Download??

Prenez en main votre santé : Tome 2 PDF, Livres électronique ePub . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · RETOUR A L ESSENTIEL

biover infusion bio beaute de la peau 20 infusettes. 4.5 EUR. Voir . malin : Tous les bienfaits pour la santé, la beauté et la maison d'un ingrédient 100 % naturel.

Le Titre Du Livre : Connaître le fonctionnement de mon corps pour guérir (2e édition).pdf.

Auteur : Claudia . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Le Titre Du Livre.

Julien Kaibeck - Beauté au Naturel : 3 astuces pour des cheveux plus forts ... Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous: Amazon.fr: Isabelle Pacchioni,.

Titre: Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles Nom de fichier: . aromatiques à connaître pour aller bien ; les 31 meilleures huiles essentielles et végétales . les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Guide de poche d'aromathérapie: 48 huiles essentielles pour se soigner en toute simplicité

(French Edition) . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser .. Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous bei Kaufen und Sparen.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. ×.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Le petit livre de la minceur.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous: Amazon.fr: Isabelle.

13 août 2016 . Télécharger Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles Lire Pdf En Ligne . Une deuxième partie m'aurait bien plu pour suivre la destinée de . Nous suggérons d'utiliser la requête de recherche Télécharger Aromathérapie : Tout sur . Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles : Tous les.

Aromathérapie: tout sur les huiles essentielles: les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être – 500 recettes pratiques pour tous. Auteur: Isabelle Pacchoni.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Encyclopédie visuelle:.

Comme tout reflet, il est incomplet, il montre des tendances, il est sujet aux . Enfin, ce livre sera un outil précieux pour tous ceux qui auront à préparer un devoir .. Berger Des conseils pratiques, des réflexions et des recettes pour observer la .. sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être.

10 avr. 2013 . Des astuces beauté, des conseils santé, des conseils pour son bien être aussi, et cela en 500 recettes . Puis, on nous explique tous les modes d'utilisation des huiles essentielles: inhalation, diffuseur, massages, etc. . Pour l'acheter sur Amazon, c'est par ici: Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles.

Les huiles essentielles des paresseuses bei Whooopee - Günstige Angebote Online kaufen. . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · 2000W Full.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Book > Famille et bien-être.

Santé et beauté de vos cheveux : Soins et traitements naturels des cheveux et du cuir chevelu. Le Titre Du . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous besonders billig bei Günstig.

Les méditations des super-héros: Parcours de méditations guidées pour enfants . retrouver lors de s233ances de m233ditation plus fr233quentes Des m233ditations pour tous les aspects .

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Titre: Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous Nom de fichier:.

Conseils Pratiques : retrouvez tous les messages sur Conseils Pratiques sur Le . rencontres nationales circa Pour quelles recettes de santé, beauté, bien être, . of customers rencontre taylor swift Au total, plus de 500 recettes mises au point . jeunes rencontre montlucon Aromathérapie - Tout sur les huiles essentielles.

[PDF] TÉLÉCHARGER Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles . Inscrivez-vous maintenant pour accéder à des milliers de livres disponibles en . manipulation et d'observations à expérimenter au quotidien, dans votre vie de tous les jours. .. pour la santé et pour la cuisine avec de nombreuses recettes culinaires.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

6 oct. 2017 . Titre: Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous; Nom.

10 oct. 2017 . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Yoga vitalité

Buy Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous by Isabelle Pacchioni,.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Le Titre Du Livre.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles. Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous - Isabelle Pacchioni.pdf 2.

Me semble idéal pour un étudiant en L1 ou L2., 171 Cest plus fort que moi 187 171 je nai pas pu me retenir . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF, ePub eBook, Isabelle.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous by Pacchioni, Isabelle and.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF, ePub eBook, Isabelle.

[Télécharger] Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles Format PDF. October 26, 2017 / Famille et Bien-être / Isabelle Pacchioni.

Enfin, ce livre sera un outil précieux pour tous ceux qui auront à préparer un devoir .. Au cours de leur dialogue tout aussi passionné que calme, ce sont toutes les .. Sioux Berger Des conseils pratiques, des réflexions et des recettes pour .. sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être.

Category : Famille et bien-etre > Medecines douces . Besoin d'accès complet pour Ebook PDF Des Hommes et Des Plantes? . que le mal a dit, Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien- · être ; 500 recettes pratiques pour tous, Petit Guide des Chakras, Le livre des.

Pour quelles recettes de santé, beauté, bien-être, cuisine, tisanes. . Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Menez la vie dont vous rêvez PDF, ePub eBook, Susan Jeffers, Pour qui veut commencer à lire un livre sur . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Un ouvrage r233pertoriant toutes les propri233t233s 233nerg233tiques des alimentsUn guide pratique et . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

500 recettes pratiques pour tous . Tout sur les huiles essentielles est une encyclopédie pratique

et illustrée pour connaître et utiliser les huiles essentielles.

6 févr. 2017 . Reading Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

La première explication complète en français de la pratique du tantra de Vajrayogini le bouddha . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

23 août 2012 . "Aromatherapia, tout sur les huiles essentielles" Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être. 500 recettes pratiques pour tous. Isabelle.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Le Titre Du Livre.

Aromathérapie: Tout sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être. Isabelle Pacchioni. 700 recettes pratiques pour tous. Pour.

Huile essentielle de lavande aspic : sur une plaie, favorise sa réparation et sa cicatrisation. ... Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous: Amazon.fr:.

Guide de poche d'aromathérapie: 48 huiles essentielles pour se soigner en toute simplicité (French Edition) . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromatherapia[Texte imprimé] : tout sur les huiles essentielles : les connaître, les utiliser : beauté, santé, bien-être : 500 recettes pratiques pour tous / Isabelle.

Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles a été l'un des livres de populer sur 2016. . October 18, 2017 / Famille et Bien-être / Isabelle Pacchioni.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF, ePub eBook, Isabelle.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles - Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous, September 19, 2017 20:23.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

13 août 2014 . Aromathérapie : tout sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être, 500 recettes pratiques pour tous, Isabelle.

PDF Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous Download .. La Méditation en 3 Gorgées de Thé: Trois Gorgées de Thé Pour Méditer Nouvelle Edition.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Grands rêves de l'histoire.

Le Titre Du Livre : Le jardinage - Source de bien-être.pdf. Auteur : François . Peur du loup, peur de tout . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Product Dimensions: 30 x 2.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

Category : Famille et bien-etre > Medecines douces. Author : Andrew Taylor Still . Vous avez des réponses pratiques avec Philosophie de l'ostéopathie. . Miel, pollen, gelée royale,

Aromathérapie, tout sur les · huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous, La.

Désactivez Adblock pour afficher le lien de Télécharger . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour

tous · MA LIBERTE DE SOIGNER · Soigner son enfant.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Prenez le temps.

21 oct. 2011 . Read Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Le Traité Rustica de la.

Livres gratuits de lecture Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous en.

Guide de poche d'aromathérapie: 48 huiles essentielles pour se soigner en toute simplicité (French Edition) . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Titre: Aromathérapie : Tout sur les huiles essentielles Nom de fichier: . connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous Nom de.

21 oct. 2011 . Title : Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Par ces grandes chaleurs les cocktails frais sont essentiels au bien être. ... Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, . connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous:.

Titre: Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous; Nom de fichier:.

Désactivez Adblock pour afficher le lien de Télécharger . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Mes années barbares · Mandalas Conscients:.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. Le Titre Du Livre.

150 recettes cl233 en main pour adopter le r233gime c233tog232ne Le r233gime c233tog232ne est . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous

8 oct. 2017 . PDF Livre Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous. File name:.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · La méthode harmoniste.

Télécharger Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous livre en format.

Raoul nous a tous mis à l'heure avec ses pages ludiques en montres et . Peut-être estce pour remonter en enfance que, nous les parents, nous leur offrons des livres ? . l'art et de ses pratiques incestueuses, Adel Abdessemed aurait pu se perdre . On peut y observer tout aussi bien “ Pressoir, faisle”, une vidéo de trois.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous: Amazon.fr: Isabelle.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · L'Oedipe L'Oedipe : Le.

La liste des prix des produits de santé (médicaments, produits de parapharmacie . Fiche

Parasidose Shampoing à L' Huile Essentielle De Lavande Bio 200 ml | Mis à .. Fiche

Phytoceutic Onagre et bourrache bio pour la beauté de la peau 180 .. Fiche propargile bien-

être digestif 64 gelules | Mis à jour le 10/11/2017

4 avr. 2012 . Egouttez et laissez bien sécher tous ces légumes. . Le classement doit être justifié par l'un des motifs suivants : santé et . L'emploi des produits toxiques pour la destruction des espèces .. Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles . tout sur les huiles essentielles, les connaître, les utiliser, beauté,.

Meres Douloureuses Online liste exhaustive des fourmis de France pour leur . Aromathérapie, Les connaître, utiliser, beauté aromatherapy learn story (2013) is. . Paix PDF Online beauté, santé, bien-être 500 recettes pratiques tous amazon.

4 oct. 2016 . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous PDF.

3 août 2017 . Aromathérapie. tout sur les huiles essentielles : Les connaître. les utiliser. beauté. santé. bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous de.

Les connaître, les utiliser. Beaute, santé, bien-être. Ecrit par Isabelle Pacchioni, une encyclopédie 100% pratique pour toute la famille, avec 500 recettes utiles.

Et si pour mincir il suffisait de manger ce que la nature nous a toujours offert Bas233 sur les . cest quil est possible dinverser224 tout moment le processus la minceur passe alors par un .

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Noté 4.3/5: Achetez Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous de.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous - Taschenbuch.

Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous · Nouvelles technologies.

19 juin 2017 . Aromathérapie, tout sur les huiles essentielles : Les connaître, les utiliser, beauté, santé, bien-être ; 500 recettes pratiques pour tous.

Son activité est classée dans la catégorie Conseil de gestion : Tous services rendus principalement aux entreprises et notamment assistance à la gestion,.

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