



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Une série de 90 exercices de détente faciles à exécuter qui vous apprendront, tant chez vous que sur votre lieu de travail, à ne pas dépenser vos forces mal à propos lorsque vous prenez quelque chose en main, ce qui vous permettra de diminuer votre niveau de stress tout en augmentant vos capacités et votre efficacité.

Broché 15 x 21 - 160 pages - Photos

La Maîtrise du lâcher-prise : Gymnastique de détente par Wagner . Le corps dans la prise en charge psychosomatique suivi de Enseignement Capacité.

Le taïchichuan nous apporte : prise de conscience du corps, souplesse, . relaxation, calme, détente, lâcher prise, anti-stress, concentration, maîtrise de soi,.

. famille et à leurs amis, comme l'on montre un mouvement de gymnastique pour se détendre. . pouvez trouver en vous à l'inspiration et sur le lâcher prise qui s'effectue à l'expiration. . Cet exercice permet une plus grande maîtrise de soi.

Publié le 6 juillet 2009 par Gymnastique Pontivyenne Evolutive. Les cours sont assurés . Aider à "lâcher prise" face aux difficultés que la vie nous réserve. Plus de vitalité, de détente et même de sérénité. Qui n'a pas envie de renforcer ses capacités de récupération, de mieux maîtriser son mental? Publié dans Les activités.

Se détendre à tout moment de la journée .. le Hatha Yoga est une discipline axée sur la détente, le lâcher-prise, l'ancrage, . Le Tai Chi Chuan est un Art Ancestral Chinois pratiqué dans le but de maîtriser, développer et utiliser l'énergie vitale. . C'est une gymnastique énergétique composée de mouvements corporels et.

Littéralement = Travail du Souffle est Qualifié de gymnastique Douce : . qui vise à préserver la santé (yǎngshēng gong) et à maîtriser l'énergie vitale. . Une pratique régulière apporte, détente corporelle, mentale et améliore la santé. . (contrôle des émotions, se recentrer) - mental (apprentissage du lâcher prise, rester.

pour se détendre et décompresser en pratiquant son loisir favori. Je remercie .. sur la maîtrise de la respiration et la prise de conscience de son corps. . Gym détente. Entretien . en douceur (par le lâcher-prise), musculation en profondeur et.

Notamment : Maîtriser les techniques de communication et pouvoir s'affirmer et être accepté. . Apprendre à se détendre rapidement tout en maintenant une acuité .. sentir agir, d'avoir un corps dans le lâcher prise, même si elle est ponctuelle, . Travail Corporel et énergétique (polarités, gym énergétique, harmonisation, .

Mise en place d'atelier artistique, bien être, soutien psychologique, gym douce ou . création artistique et chant il n'est pas nécessaire de maîtriser les techniques de . de se relaxer, se détendre, de prendre soin de lui/d'elle, de lâcher prise.

Des méthodes simples pour se relaxer et lâcher prise: . La sophrologie permet de se relaxer, se détendre, d'évacuer toutes les tensions, qu'elles . contre le stress car elle vous apprend à écouter votre corps et à maîtriser votre respiration. . cette gymnastique des yeux permettrait d'agir sur les neurones et le cerveau et.

1 déc. 2011 . Articles traitant de lâcher prise écrits par zensozen. . La méditation permet par la maîtrise de son mental de nous en libérer et d'éviter les ... C'est aussi l'entretenir par des exercices tout comme savoir le détendre et le relaxer. . La gym douce : Travail respiratoire, entretien des articulations, étirements,.

Gym parent – enfant . et à ses envies, tout en lui permettant de gagner en coordination et en maîtrise. . Gymnastique posturale améliorant la solidité du corps. .. à la détente, une rencontre avec soi, associant effort dans le lâcher prise...

Maîtrise Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives . petits traumatismes physiques dus aux autres activités sportives et de " lâcher prise " vis à vis du .. de façon précise), la relaxation (relâchement des muscles et détente).

Cours de yoga, gym douce et relaxation Apprendre à lâcher-prise. C'est ce . Bien respirer” vous permet de gagner en sérénité et en maîtrise de vous-même.

La Sophro-Brain Gym® . Maîtriser son mental. Concentration et lâcher prise . Un travail sur la respiration, la capacité à se détendre et faciliter un sommeil.

Cure de rajeunissement ou hygiénisme intégral? Cure de rajeunissement ou. 11,00 €. La Maîtrise du lâcher-prise : Gymnastique de détente · La Maîtrise du.

. basés sur le Qi Gong (gym de santé chinoise) qui signifie " travail, maîtrise de l'énergie " . calmer le système nerveux, lâcher prise, et stimuler la circulation des fluides. . de chacun, et aide à retrouver l'équilibre dans le calme et la détente.

Technique relaxation pour lâcher prise : détente garantie ! .. Voir plus. citation sagesse Lorsque l'Esprit connaît la tranquillité, il maîtrise l'Univers tout.

Concentration, lâcher-prise et efficacité (émotions et maîtrise). • Réinvestir les principes . gymnastique taoïste ? . Détente, souplesse, respiration. • Elaborer.

Dans un premier temps , on découvre le lâcher prise au guidage de l'autre . on apprend à maîtriser le poids du corps Cette expérience de détente peut être . dans de bonne condition un cours collectif de relaxation ou de gymnastique.

Gym douce. Les jeudis de 19h30 à 20h30. Musculation en douceur de tout votre corps avec Safi qui axe ses cours sur un lâcher-prise pour une meilleure santé.

17 févr. 2017 . Le yoga n'est pas une gymnastique . amenant le lâcher prise, soit en exercices intermédiaires inclus aux séances . la posture du cadavre, qui pousse la détente profonde jusqu'au bord de la tombe. . La maîtrise du souffle.

Il est évident qu'en enfant calme et en bonne maîtrise de son potentiel . place, d'activités variées dans le cadre d'une classe ou d'un cours de gym dans le livre : . les activités : phase détente et lâcher prise, puis phase relaxation profonde,.

Le Yoga de Samara conduit à une détente profonde au cours de laquelle le . Rechargé en énergie positive, on apprend à se relaxer et à lâcher prise afin de . Séance de gym bien être, tout en douceur pour renforcer votre musculature, . à porter son attention à sa respiration, à maîtriser la parole, à goûter au silence...

5 sept. 2017 . 8 mini défis pour apprendre à lâcher prise. . vous pourriez stresser et l'empirer à force d'impatience, et de manque de maîtrise. . vous n'arrivez pas à vous détendre car vous vous repassez en boucle un problème ? .. pourquoi ne pas vous rendre dans une salle de gym et taper dans un sac de sable ?

Cette autonomie concerne la maîtrise de la prise de risque (évaluer le risque et proposer une réponse adaptée au problème posé). Elle concerne aussi la . Gym d'entretien: . Lâcher prise, détendre le dos, soulager les jambes, libérer la tête.

22 mars 2015 . Le ZEN : un apprentissage du lâcher prise fondée sur la posture assise . A la fois gymnastique, art de la respiration et branche à part entière de la . Les principes : la maîtrise de cette énergie intérieure par le biais d'exercices . en revue de toutes les parties de son corps pour une détente express.

Le travail proposé dans ces cours de gymnastique douce globale procure un apaisement sur plusieurs plans : une détente physique, un apaisement mental et . véritable lâcher prise et un détachement de la recherche de performance. . habitudes laissent peu à peu, la place à une maîtrise réelle du mouvement par un.

2 août 2014 . cours de yoga à Mimizan pour renforcer son corps et son mental, apprendre à respirer, se détendre et passer un bon moment! yoga dynamique.

Find and save ideas about Apprendre à lâcher prise on Pinterest. | See more . PositiveKids EducationThe ControlBuddhist MonkVida VideoYoga RelaxationBuddhistsBrain Gym . citation sagesse Lorsque l'Esprit connaît la tranquillité, il maîtrise l'Univers tout . Technique relaxation pour lâcher prise : détente garantie !

. le Qi Gong (gym de santé chinoise) qui signifie " travail, maîtrise de l'énergie " , sont . calmer

le système nerveux, lâcher prise, et stimuler la circulation des fluides. . vital de chacun, et aide à retrouver l'équilibre dans le calme et la détente.

Siester » suppose d'accepter de perdre la maîtrise de ses actes et de ses pensées . (musculature du diaphragme, gym énergétique, relaxation dynamique...).

. simple et efficace qui nous fait lâcher prise et nous amène à positiver dans un . Le Qi Gong est une gymnastique dont l'origine se perd dans la nuit des . Sa pratique favorise la maîtrise de la respiration, procure la détente du corps et de.

. les visualisations vont vous permettre de lâcher prise et de ressentir la détente. . de la Respiration en conscience, un souffle maîtrisé ample et souple permettant . empruntés au Qi gong, au Tai chi chuan, à la Gymnastique Feldenkrais™,.

Acquisition et maîtrise des manœuvres du modelage et soin future maman. . Il procure une grande détente, un véritable lâcher prise... .. Considéré comme une gymnastique du cuir chevelu et des cheveux, le massage capillaire est une.

La gymnastique par la méthode PENCHENAT est . .. signifie travail – maîtrise . Tout ce travail fait perdre les tensions accumulées et favorise la détente. . mental (apprentissage du lâcher prise, rester serein); énergétique (étirement de.

. pour la détente profonde du corps, que pour un usage professionnel en prise de parole. . M6 , Club Med Gym, Groupe ACCOR, Sidetrade, Editions Législatives... . chaque membre de l'équipe se reconnecte avec soi pour un lâcher-prise sur . une prise de conscience qui permet de découvrir à quel point la maîtrise de.

...Without crunches, cardio, or ever setting foot in a gym! Voir cette épingle et d'autres .

Technique relaxation pour lâcher prise : détente garantie ! - YouTube.

Les exercices proposés permettront de favoriser la détente et la récupération du .. Cette méthode, la méthode PERL (posture, énergie, respiration et ligne) est une nouvelle gym qui ne demande plus de . On apprend à être conscient, à lâcher- prise. . C'est un outil simple que l'on peut très vite maîtriser, par contre cela.

Tout en effectuant un travail sur la respiration propre à cette gymnastique . envahit le quotidien, plusieurs méthodes sont à disposition qui aident à lâcher prise :

lâcher prise » ; faciliter la connaissance de soi ; acquérir une image de soi la plus juste possible, contribuer à la confiance en soi ; faciliter la détente, l'aisance, la disponibilité, le désir d'apprendre . en sept familles: concentration, relaxation, respiration, gymnastique lente et .. mêmes, pour mieux maîtriser leurs émotions.

La Gym douce (Gymnastique douce) est une activité corporelle basée sur des . Gong = cultiver / maîtriser . Sur le plan mental et émotionnel, il favorise le détente, le lâcher prise, la stimulation de la mémoire et des facultés intellectuelles.

3 avr. 2017 . La relaxation active est basée sur le Brain Gym ou kinésiologie éducative. C'est une dynamique du corps pour maîtriser le mental. . ils m'ont aidé à lâcher-prise, j'ai pu évacuer des émotions profondes (soins esséniens). RF.

Découvrez et achetez La Maîtrise du lâcher-prise : Gymnastique de dé. - Herbert Wagner - Dangles sur www.leslibraires.fr.

la maîtrise de la respiration . d'opposés complémentaires, tels : féminin / masculin, mouvement / immobilité, inspiration / expiration, résistance / lâcher-prise.

Acceptation et lâcher-prise. Sans l'acceptation, il n'y a pas de véritable lâcher-prise.

L'acceptation est un oui à la vie. Elle est affirmation. Elle nous libère de nos.

Sudoc Catalogue :: - Livre / BookLa maîtrise du lâcher prise [Texte imprimé] : Gymnastique de détente / Herbert Wagner ; trad. de l'allemand par Edmonde.

Gymnastique aquatique; Travailler sa respiration; Apprendre à lâcher prise; Les contre- .. La séance touche à sa fin et il est temps de se détendre totalement.

2 déc. 2015 . POUR LÂCHER PRISE. Punta Cana_18:10 . Du baby gym aux tables de mixage pour ados, . sportives, ou bien choisir la détente absolue...

tension » ou encore « une méthode thérapeutique de détente et de maîtrise ... La relaxation suppose donc un lâcher prise parfois refusé, de peur de perdre le.

7 janv. 2007 . Apprendre à souffler c'est se permettre de lâcher prise de ce qui pèse. Enfin, la séance se termine par un réveil et une discussion sur ce que la.

6 mars 2014 . L'auteur propose des moyens de prendre la maîtrise de sa vie. . La première étape donc de la maîtrise, c'est la prise de conscience de notre . Le repos, le sommeil ou la détente sont aussi des facteurs importants . la relaxation progressive, le yoga, la gymnastique douce (Méthode Bertherat), la marche.

17 déc. 2010 . . on apprend à lâcher prise et surtout à se relaxer tout en raffermissant son corps. . Le body balance : toutes les gym douces réunies en une . Cette philosophie indienne, très prisée par les stars, vise à unir le corps et . par la maîtrise de postures variées et des exercices de respiration et de relaxation.

27 avr. 2017 . Se détendre, on aimerait bien, mais on n'y arrive pas. Découvrez comment lâcher prise et supprimer les « Je dois » et « il faut » de votre.

25 juil. 2011 . Pour éliminer le stress et atteindre la détente totale il existe de nombreuses démarches tel le yoga, la sophrologie. . Femme en lâcher prise pour supprimer le stress . ce qui vous inspire : natation, vélo, gym, course à pied, sport d'équipe, etc. . Vous pouvez maîtriser cela dans le lâcher prise, voyez plutôt.

. conduisent progressivement vers un savoir, celui de maîtriser son stress. . ou les visualisations vont vous permettre de lâcher prise et de ressentir la détente. . empruntés au Qi gong, au Tai chi chuan, à la Gymnastique Feldenkrais™,.

La maîtrise du lâcher-prise : gymnastique de détente / Herbert Wagner. Livre. Wagner, Herbert. Auteur. Edité par Ed. Dangles. Saint-Jean-de-Braye - 1997.

mieux vous adapter aux situations en apprenant à lâcher prise, . à qui le souhaite de maîtriser l'équilibre corps et esprit en utilisant ses propres ressources.

. de l'alternance de l'effort maîtrisé et du lâcher-prise, qui entraîne détente et . qui aident à lâcher les tensions et les crispations. . Gym douce ou art de vivre ?

25 mars 2016 . Cette auteure maîtrise habilement l'art du punch et de la phrase percutante.

Dans Lâcher prise, que la SRC déposera dans sa grille de . Depuis plusieurs années, l'énergique Valérie s'écartèle entre son chiro, ses séances au gym, les 5 .. Détente; Caricatures · Concours · Horoscope · Mots croisés · Quiz.

COURS A CLERMONT-FERRAND - Studio Gym Détente 12 rue Sainte Geneviève . Elle permet de maîtriser l'équilibre du corps et de l'esprit en utilisant ses.

Lâcher prise, avancer jour après jour et re-découvrir son corps. .. Oui, les filles, il faut apprendre à maîtriser ses coups, pour ne pas se blesser lors de vos prochains combats ... Let's Shape with Julie Ferrez & Colette Gym: le 1er rendez vous.

13 juil. 2014 . Sens et Symboles · Répertoire sur le sens des maladies · Prise de conscience . Se détendre profondément par le diaphragme . du corps et bien souvent délaissé par les salles de gym. ... Il ne le recommande pas à l'élève moyen et explique que Uddiyana Bandha doit être maîtrisé au préalable.

Le psy doit parfois se transformer en prof de gym : je fais souvent faire de petites . Ils n'arrivent à se détendre qu'au calme, sans bruit autour d'eux... . d'entraînement à mieux maîtriser ses processus attentionnels, dans le but de faciliter les . des rechutes dépressives (), mais aussi, depuis peu, dans la prise en charge.

Lâcher-prise sur la pression et évitez la dépression :-). Champions cyclistes, de natation olympique, de judo, de ping-pong, de gymnastique, de courses.

. bien être. Salle de gym et remise en forme à Grenoble. . Vini Yoga : détente, écoute, lâcher prise . Yoga vinyasa : force, souplesse, maîtrise, détente. puce.

9 sept. 2017 . . et esprit fait travailler les muscles en profondeur et le lâcher-prise. Une alliance gagnante ! Aux côtés du yoga et du tai-chi, la gym Pilates fait partie des activités . Mêlant techniques de relaxation, de respiration et détente des muscles, . sur ses muscles, mais aussi sur son esprit pour maîtriser toutes les.

Noté 3.0/5. Retrouvez La Maîtrise du lâcher-prise : Gymnastique de détente et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Professeur particulier de gymnastique à Neuilly-sur-Seine pour cours à domicile. . blocages..., et chercher le chemin de la détente, de l'acceptation et du lâcher prise. . soigneuse et maîtrisée, je suis moi-même l'exemple de ce que j'avance.

ouverture intérieure, un lâcher prise des mécanismes psychomoteurs fonctionnels et . Ces exercices vont permettre d'évaluer la maîtrise du geste et les . Se détendre ne veut pas dire s'affaler sur le sol, mais décontracter chaque nerf .. corporelle du corps (mouvement utilisés dans le stretching, la gymnastique volontaire.

. à son corps et à l'esprit un mouvement né de la sensibilité, et savoir se détendre de façon à . La pratique du lâcher-prise, basé sur des points d'ancrages, permet la . je vous conseille d'acquérir l'ouvrage La maîtrise du lâcher-prise de Herbert . C'est une gymnastique mentale, une façon de respirer librement que l'on.

Le pratiquant est invité à développer l'écoute intérieure, la pensée créatrice et le lâcher-prise. . GYMNASTIQUE VOLONTAIRE COUTANCAISE . Sport détente pour tous niveaux, ambiance conviviale, matchs possibles le lundi ou mardi ou .. Eduquer le sens de l'équilibre, de la coordination, de la maîtrise du corps et de.

Le Pilates est une gymnastique inspirée de gymnastique traditionnelle, . de lâcher-prise face à des situations que vous ne pouvez pas toujours maîtriser. . Ce cours de yoga postnatal est un moment de détente et de remise en forme des.

On peut s'en tenir à considérer le Qi Gong comme une gymnastique, et en . Promouvoir la souplesse, la détente, la relaxation, la gestion du stress, . Favoriser le développement de certaines qualités, comme le calme, la sérénité et le lâcher-prise. . Les personnes ayant acquis une grande maîtrise martiale du Qi seraient.

Cours de Chi-Kong, Yi-Kong et Gymnastique Taoïste de L'ACTCC . Le lâcher-prise et la mobilité sont les notions essentielles mises en pratique dans ces cours. . le chi-kong , qu'il soit dynamique ou statique, vise à la « maîtrise du souffle » ou . équilibre, enracinement); favoriser la détente et augmenter la résistance au.

Les sujets traités sont nombreux : maîtrise du stress, respiration, massage, gestion du temps personnel, bienfaits du sommeil, lâcher prise et médication.

10 oct. 2017 . . corps et à l'esprit un vrai lâcher prise et un entretien de la musculature. . Enfin, cette gym vise le contrôle de soi et la maîtrise de son corps.

Le Yoga n'est pas de la gymnastique ; on ne fait pas du Yoga ; on vit le Yoga : il n'y a . Vivre l'instant présent en apprenant à lâcher prise peu à peu . . Agit donc sur le système neurovégétatif permettant d'apporter apaisement , calme et détente . . Le Qi Gong est en fait le travail sur l'énergie , la maîtrise de l'énergie .

26 juin 2013 . Yoga, Pilates, Qi Gong, stretching : quelle gym douce choisir ? . et des postures qui éliminent les tensions et favorisent la détente. . Il est basé sur le travail de la respiration, celui du corps et la prise de . des postures (les asanas) et du pranayama, c'est-à-dire la maîtrise de . Essayer de lâcher prise.

10 oct. 2017 . En relâchant les tensions, cette gymnastique douce d'origine chinoise . Le Qi Gong est une discipline chinoise millénaire, qui signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". ..

en améliorant la souplesse, en apportant détente et relaxation, . la créativité, tout en développant calme, sérénité et lâcher prise.

. aide à nous détendre, à lâcher prise et à nous maintenir en bonne santé. . Littéralement "maîtrise de l'énergie vitale ", le qi gong est une gymnastique.

12 déc. 2016 . Le non attachement c'est en fait le lâcher prise, soit accepter les . par la maîtrise du souffle, la relaxation, l'hygiène de vie et la méditation.

Atelier equilibre et gym douce ... favoriser la relaxation et la détente (permettre aux personnes de lâcher prise) ... Maîtrise sa respiration, obtenir une détente.

8 août 2016 . RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING GYMNASTIQUE. 9H50 . GYM DOUCE ÉQUILIBRE LÂCHER PRISE PILATES ... simples (détente musculaire, contrôle du souffle et cérébral, cohérence cardiaque . , . le renforcement, l'élasticité, tout en permettant de maîtriser ses déplacements.

Il s'agit d'une gymnastique du corps qui est à la fois physique et mentale. . du bien-être qui libère des pressions de la vie de tous les jours, permettant ainsi de pouvoir lâcher prise. .

Favorise la détente et l'état de relaxation .. Cette impression de maîtrise, de prise de contrôle, provient aussi du fait que le Tai Chi est un art.

Gym unique en son genre qui sollicite la totalité du corps. Le Stretching . pour qu'il se relâche. Il faut laisser faire, lâcher prise et surtout ne pas guider le travail.

Venez réapprendre à respirer, pour vous détendre en profondeur et lâcher-prise. Je vous propose, un travail personnalisé sur le contrôle et la maîtrise de la . Le Qi gong (littéralement travail ou souffle de l'énergie) est une gymnastique de.

Pour calmer les nerfs à fleur de peau, maîtriser ses émotions et oublier ses angoisses, l'idéal est de se tourner vers le yoga, le stretching ou la gymnastique douce. . permettent de faire baisser la tension musculaire et favorisent le lâcher prise. En effet la détente musculaire favorise la relaxation et chasse angoisse et stress.

36 items . LA MAITRISE DU LACHER PRISE GYMNASTIQUE DE DETENTE . L'insolite, la revue moderne de détente et d'évasion - moeurs insolites - nov 73.

Lâcher-prise (approche Feldenkrais) . Chapitre 3 : Lâcher-prise des tensions nerveuses : l'approche Feldenkrais . . Chapitre 4 : Gymnastique anti-âge (approche taoïste) Vous allez reprendre contact avec vos plantes de pied, détendre votre . ciés, la maîtrise en douceur de nos différents systèmes nerveux ;.

Afro-Gym: Un savant mélange de gym tonique et danse africaine qui permet de travailler . et leur permet de maîtriser les premières bases de la technologie . une mise en mouvement progressive vise la disponibilité corporelle, la détente, ... Théâtre Improvisation: Apprendre à lâcher prise, à affronter le regard des autres.

Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues .

Pratiqué en position allongée, il permet un lâcher prise immédiat où le mental se régénère. .

Détente : apporte une sensation de bien-être; Respiration : apporte la maîtrise du souffle vital; Souplesse : met l'accent sur les postures.

Connue sous forme de gym préventive contre les problèmes de dos, elle .. pour ensuite sentir toutes les sensations agréables de détente et orienter les . à lâcher prise, se relaxer et surtout, très intéressant, maîtriser les situations de stress.

L'impossible est possible ! : La maîtrise de votre puissance créatrice par Murphy . La Maîtrise du lâcher-prise : Gymnastique de détente par Wagner.

Ce livre vous propose d'entrer dans une étonnante dynamique de détente et de bien-être, des réflexes . La maîtrise du lâcher-prise. Gymnastique de détente.

14 sept. 2017 . Lâcher prise, c'est bien, mais ce n'est pas attendre passivement. . Le yoga tel que nous le connaissons en Occident semble être une gym douce ou à l'inverse une . Le but final

n'est pas la détente mais la cessation des activités du . Pour maîtriser dhyana, il faut être à l'aise en dharana, la concentration.

L'expérience de la détente et de l'abandon fait partie intégrante des . L'apprentissage de mouvements ré-équilibrateurs (mouvements de la gymnastique holistique) et . du bien-être, de faire l'expérience d'outils non médicamenteux pour la maîtrise . La libération de la respiration, le développement du lâcher-prise dans.

Découvrez nos réductions sur l'offre Lacher prise sur Cdiscount. Livraison . AUTRES LIVRES La maitrise du lacher-prise : gymnastique de de. La maitrise du.

Le coloriage, idéal pour lâcher prise. J'aimeJe n'aime plus. (80) .. Et puis ne pas oublier de respirer, rester dans la détente... Feutre ou crayon ? Crayon de.

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