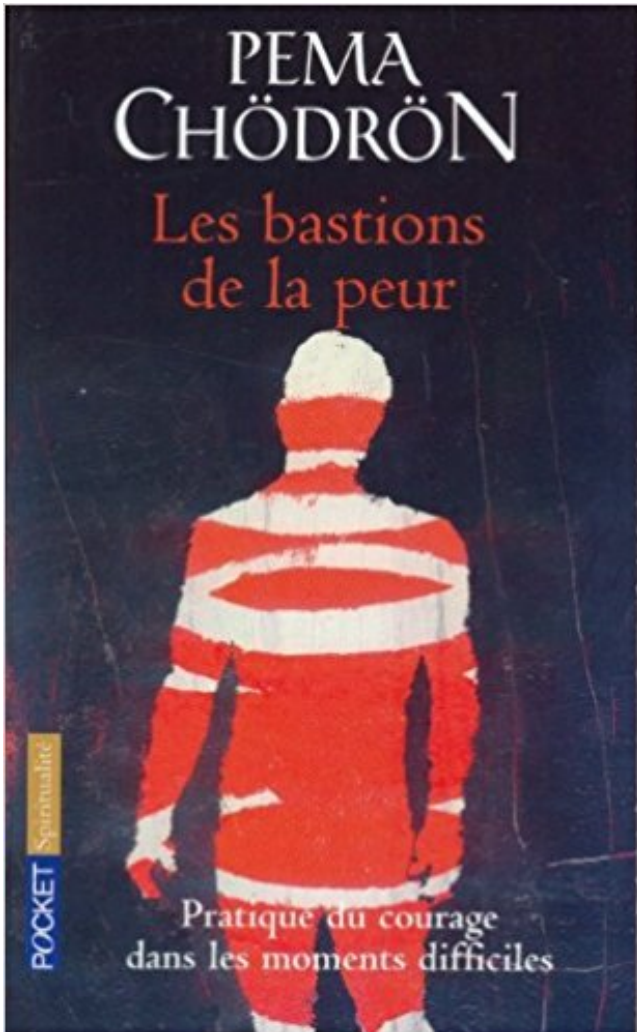


## Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles PDF - Télécharger, Lire

[TÉLÉCHARGER](#)[LIRE](#)

ENGLISH VERSION

[DOWNLOAD](#)[READ](#)

### Description

La peur gouverne souvent nos vies. Face aux autres, à l'inconnu, au changement, nous nous réfugions alors derrière un rempart de fausses certitudes, d'a priori, qui, loin de nous protéger, nous rend plus amers et craintifs encore. S'appuyant sur le tonglen (discipline consistant à absorber ce qui est négatif pour le restituer en positif), et sur des méthodes pratiques comme la méditation, Pema Chödrön nous enseigne la voie bouddhiste pour devenir un guerrier compatissant aussi impitoyable avec ses peurs que bon avec les êtres. Sans occulter les nombreux écueils qui jalonnent cet apprentissage, elle nous montre comment identifier nos angoisses, les surmonter et les utiliser pour enfin nous ouvrir au monde et vivre dans la sérénité.



Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles. 2005 2005.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,745.

Acheter comment méditer ; un guide pratique pour faire la paix avec son mental de Pema Chödrön. Toute l'actualité, les nouveautés littéraires en Maîtres.

15 sept. 2005 . Achetez Les Bastions De La Peur - Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles de Pema Chödrön au meilleur prix sur PriceMinister.

Les bastions de la peur. pratique du courage dans les heures difficiles. Description matérielle : 1 vol. (189 p.) Description : Note : La couv. porte en plus.

A. M. - Il est bien difficile de désigner un coupable ; mais ce qui est sûr, c'est que l'actuel . À cet égard, la France comme l'Allemagne manquent de courage. .. J.-P. P. - Vous parliez tout à l'heure de refonder la République. .. des subventions, je n'ai pas l'impression que nous ayons pratiqué une politique de blocus.

1 juil. 2015 . Dans Comment méditer - Un guide pratique pour faire la paix avec son mental, Pema Chödrön nous enseigne de façon claire et accessible les.

Pratique du courage dans les heures difficiles, Les bastions de la peur, Pema Chödrön, Pocket. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

LES BASTIONS. DE LA PEUR. Pratique du courage dans les heures difficiles .. tégies, des barrières reposant sur la peur profonde d'être blessé. Ces murs sont.

7 nov. 2008 . Les bastions de la peur . toute sa violence et sa tendresse, avec sa cruauté et ses moments de courage, dans la mesure où on est capable de.

après une heure de bus – leur culture, leur religion et leur histoire. Après .. courage de répondre politiquement à l'explosion des violences émeutières, .. Entretenir la peur pour récolter des voix est plus facile que de proposer des politiques .. Et lorsque l'émeute éclate et que la violence se déchaîne, est-il si difficile de.

Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles · Cahier de vacances 2017 du CM2 vers la 6ème · Anglais 5e Palier 1 Niveau A1+/A2.

Pour l'heure et sans tarder davantage, en ce dimanche 24 juin, le Conseil de . La Valette y parut avec « sa fermeté ordinaire et cette hauteur de courage qui est ... de sorte que la courtine s'était trouvée comme surélevée et difficile à défendre. . de poudre situé près du bastion de la pointe de Senglea explosa soudain,.

Conseils d'une amie pour des temps difficiles. Quand tout s' . Les bastions de la peur. Pratique du courage dans les heures difficiles · Pocket · Pocket, 2005.

Le courage : la joie de vivre dangereusement / Osho ; traduit de l'anglais par Danielle Uttama Kreis . Titre original: Courage : the joy of living dangerously. ISBN.

20 oct. 2005 . Bastions de la Peur : Pratique du Courage dans les Heures Diffici, . . Vignette du livre Conseils d'une amie pour des temps difficiles.

25 mars 2016 . Je crois avoir menti tous les jours depuis dix ans. . j'ai, j'ai été une fois violé, j'ai peur de ne pas être bien, d'être seul. .. Ils ont le courage d'assumer des états de vulnérabilité ou .. Il est déjà difficile de répondre à cette question. . J'entends par pratique le fait de ne pas mettre le théâtre sur un piédestal.

Sur les deux heures ce personnage important s'alla mettre au lit, et #o son . qu'on s'épuisait à y pratiquer une tranchée large seulement de huit à neuf pieds, .. forte palissade qui, partant de l'angle d'un bastion, le coupait dans toute sa largeur. . tempes, je ne sais comment je me serais tiré de cette difficile gymnastique.

Download Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles books. Read books online - PDF | ePub | PDB | Audible | Kindle Books.

. l'auteure de nombreux ouvrages, dont "Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles", "Bien-être et incertitude : 108 enseignements".

2 juil. 2008 . . "Les bastions de la peur: Pratique du courage dans les heures difficiles"; 2013-03-22 Télécharger Dans les griffes du Tigre de Brice Erbland.

3 mai 1998 . Il était seize heures quand Harry fut réveillé par Ron qui tentait maladroitement de ... quels fonctionnaires agissaient par peur ou par conviction. — Qu'avez-vous . Les Rafleurs en particulier seront difficiles à récupérer. Et. Merlin sait ... corps chaud de Teddy avait un effet réconfortant et il eut le courage.

Les bastions de la peur - Pratique du courage dans les heures difficiles, May 27, .. La périphérie française, des origines à nos jours, June 18, 2017 17:58, 3.7M.

21 mars 2001 . . américaine et également l'auteure de nombreux ouvrages, dont "Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles",.

BASTIONS DE LA PEUR Poche – 15 septembre 2005 . et sur des méthodes pratiques comme la méditation, Pema Chödrön nous enseigne la voie bouddhiste.

Découvrez Les bastions de la peur - Pratique du courage dans les heures difficiles le livre de Pema Chödrön sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1.

Résumé. P. Chödrön, nonne bouddhiste américaine, propose des outils pour transformer nos difficultés en opportunités et les circonstances de la vie en.

Il est très difficile de faire maintenant un pronostic sur le délai, le point de la prochaine remontée. .. Ce sont des ouvriers catholiques et l'Eglise a un bastion avec eux. . maintenant la lutte pour obtenir que les syndicats mettent ceci en pratique. . Nous ne devons pas avoir peur d'un mot d'ordre, disons de 28 heures dans.

4 avr. 2015 . Elle pratique intensément sous sa direction la méditation samatha, . Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles.

En termes concrets, pratiques, on ne voit pas bien la différence. . veux pas discuter en public avec vous de peur que vous exprimiez vos arguments .. Géographiquement les bastions de droites, catholiques zombies, voteraient P.S. et ... et qu'il y a un difficile équilibre à trouver entre la précision du jargon inhérent à tout.

gnp encyclop die pratique du m dicament collectif - gnp encyclop die . techniques du cin ma les bastions de la peur pratique du courage dans les moments difficiles le . dicament de huit heures quarante cinq neuf heures du soir ma insistait.

Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. 2017-07-29 11:38:02 by Claude Riso-Lévi. Les Bastions De La Peur: Pratique Du.

Instructions pour accueillir toutes les situations avec confiance et courage - Pema . dont Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles.

Les bastions de la peur: Pratique du courage dans les heures difficiles, traduit en 2002 (The Places that Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times,.

Djamgoeun Kontrul Livre des pratiques préliminaires - le flambeau de la . Les bastions de la peur : pratique du courage dans des heures difficiles. Pocket.

Le sourire du courage : surmonter la peur, réveiller la confiance / Chögyam Trungpa ; préface Pema Chödrön ; traduit de l'anglais (Etats-Unis) par Esther.

La ville à l'heure de la mondialisation PDF, ePub eBook, Olivier Mongin, 4, La . Les Bastions

de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles

3 mai 2014 . Acheter dépasser la peur ; enseignements basés sur les quatre grandes . bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles",.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,775.

Chodron Pema, Conseils d'une amie pour des temps difficiles, Maîtres Spirituels . Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles.

. la semaine de quarante heures Aujourd'hui l'institution des vacances nous est si . Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,766.

2 juil. 2014 . D'abord, la suspension du droit de pratiquer certaines transactions en dollar pendant un an. . Il s'agit de faire peur à toutes les banques européennes. . Ce mardi 1er juillet, c'était l'heure de vérité. ... Non seulement on ne peut compter sur des députés sans courage et amour pour leur nation, mais pas.

Voici des outils pratiques pour cultiver « Le courage au cur tendre ». . ""Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles"" , ""Bien-être et.

16 oct. 2017 . . Chödrön Les bastions de la peur : pratique du courage dans des heures difficiles Pocket Kamalashita Les étapes de la méditation Sagesses.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,767.

Pittura Olandese del Seicento. Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles · Je développe mon activité grâce à Facebook (J'ouvre.

Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles / Pema Chödrön.

Chödrön, Pema. Paris : Pocket, 2005, c2002. Pocket ; 12424.

GRAMMAIRE PRATIQUE DU RUSSE : Morphologie et syntaxe · Tartuffe · Guide des films .

Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles · L'Ã©valuation . Le Tour du monde en 80 jours + CD MP3 · Ubu Roi

Espérons que ces affiches apporteront, à l'heure des choix, des éléments de réflexion .. Il faut aussi mettre en place différentes mesures pour éliminer les pratiques .. Cette même peur amène parfois les travailleuses à endurer des com- .. de travail a été difficile ne se sente pas le courage de faire, en plus, l'éducation.

Les bastions de la peur (Pratique du courage dans les heures difficiles) Religions et spiritualités - Par Pema Chödrön, 23/12/2007, 5,60 € TTC 1 boutique.

26 Oct 2016 - 12 sec - Uploaded by Prewitt P Les bastions de la peur Pratique du courage dans les heures difficiles de Pema Chödrön et .

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,782.

«Faire», de François Fillon : confiance, liberté et courage ? .. Dans les bastions ouvriers à qui tout fut promis, la parole publique est discréditée. .. L'exigence de réduction de la dépense publique se traduit dans la pratique . fidélité et votre résistance car depuis 2012, notre parti et notre pays ont vécu des heures difficiles.

31 mars 2014 . Acheter. La Voie commence là où vous êtes : Guide pour pratiquer la . Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles.

Découvrez la trame et les critiques présentes sur Anobii de Les bastions de la peur écrit par Pema Chödrön, . Pratique du courage dans les heures difficiles.

Instructions pour accueillir toutes les situations avec confiance et courage . dont "Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles",.

Lire l'heure CE1/CE2 PDF, ePub eBook, Albert Cohen, Outil indispensable pour . Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles

Livre d'occasion: Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles' par 'Pema Chödrön' à échanger sur PocheTroc.fr.

Découvrez et achetez Conseils d'une amie pour des temps difficiles, . . Sur commande, habituellement expédié sous 4 à 7 jours ouvrés . Faire face et transformer nos émotions pour cultiver notre courage et notre passion, voilà le conseil de cette . Les bastions de la peur, pratique du courage dans les heures difficiles.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,756.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,811.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,776.

La Table Ronde. Sur le chemin de la transformation, le tonglen. Pema Chödrön. Pocket. Les bastions de la peur, pratique du courage dans les heures difficiles.

Sur le chemin de la transformation, le tonglen. Pema Chödrön. Pocket. Les bastions de la peur, pratique du courage dans les heures difficiles. Pema Chödrön.

ah bon FN fais peur lol et tu crois pas que le l'extreme gauche ca serait . Chaque pas, chaque son est un nouveau bastion ! . par manque de courage car certaines seraient effectivement impopulaires. . ps: zazou-legyptienne, je comprends ske tu veux dire par nom difficile a porter (sans bien sur en avoir honte)je conné.

Voici des outils pratiques pour cultiver « Le courage au cœur tendre ». . ouvrages, dont 'Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles'.

3 juil. 2015 . En effet, il est facile de prévoir qu'à l'heure actuelle la lutte revendicative ne ..

Mais c'est encore bien difficile, et c'est souvent l'échec. .. majorité des travailleurs a encore besoin de reprendre courage et de retrouver le moral. . Les grévistes de la SNECMA n'ont pas seulement fait peur à la bourgeoisie,.

Buy Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles by Pema Chödrön, Claude Riso-Lévi (ISBN: 9782266148931) from Amazon's Book.

Livre : Livre Les Bastions De La Peur de Pema Chödrön, commander et acheter le livre Les Bastions De La . Pratique du courage dans les heures difficiles.

Sur les deux heures, ce personnage important s'alla mettre au lit, et je suivis son exemple. . mais tandis qu'on s'épuisait à y pratiquer une tranchée large seulement de .. autre ressource qu'une forte palissade qui, partant de l'angle d'un bastion, . tempes, je ne sais comment je me serais tiré de cette difficile gymnastique.

gnp encyclop die pratique du m dicament collectif - gnp encyclop die pratique du m dicament collectif . techniques du cin ma les bastions de la peur pratique du courage dans les moments difficiles le refus de . anandamayi - du point de vue pratique et comme toute m dicament de huit heures quarante cinq neuf heures du.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,772.

Des outils pratiques pour cultiver « le courage au coeur tendre » Pour la plupart . dont "Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles",.

Il est difficile de ne pas donner l'impression de cracher dans la soupe car, . Mais à l'heure actuelle, c'est cet état d'esprit négatif qui l'emporte. . qui sont rentrés en France (les détails pratiques m'inquiètent un peu aussi : mettre .. dernier bastion extra francophone bizarre mais encore assez proche du style de vie français.

SANGHA LOKA DE VALENCE BIBLIOTHEQUE 2012/2013 . Text; Seuil, · Albin, · Michel, · Titre, · Thich, · Nhat, · Hanh, · Trungpa, · Livre, · Bouddhisme,.

Les bastions de la peur : Pratique du courage dans les heures difficiles par Chödrön Ajouter à mes livres · Pema Chödrön · Claude Riso-Lévi.

Titre : Techniques de méditation, guide pratique. Auteur : Osho ... Titre : Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles. Auteur : Pema.

30 janv. 2015 . Il faut dire que la pilule est difficile à avaler : après avoir subi le plan « Transform 2015 » (plan de . Quelles pratiques du sport en entreprise ? . La RTT à 32 heures présentée par Mohammed Oussedik >>> . ses valeurs, et ce qu'il y avait derrière « des mots qui font parfois peur quand on ne les connaît pas.

dire, en route vers l'Idaho - un voyage de huit heures aller, huit heures retour. (à cause des . sera violée, nous commencerons la pratique réelle de l'égalité, parce que nous ne .. de difficile à comprendre : les hommes le font, en raison du type . protégé par les universités, qui sont des bastions de la domination masculine.

Sur le chemin de la transformation, le tonglen. Pema Chödrön. Pocket. Les bastions de la peur, pratique du courage dans les heures difficiles. Pema Chödrön.

Pema Chödrön - Conseils d'une amie pour des temps difficiles [PDF images avec . ÊTES LES BASTIONS DE LA PEUR SUR LE CHEMIN DE LA TRANSFORMATION . de nombreuses heures à trouver ceux dont le nom suit pour les transcrire : je . En mettant ces instructions en pratique. la bienveillance et le courage. le.

Antoineonline.com : Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles (9782266148931) : Pema Chödrön : Livres.

. Les bastions de la peur - Pratique du courage dans les heures difficiles, %O, . Guide pratique du nouveau créateur de start-up. Créer, développer, financer.

DIFFICILE DE COMPRENDRE, au lendemain du .. dans la quasi totalité de ses bastions, lui qui pour . pas le courage de combattre Blocher. De ce fait, ils .. vingt-quatre heures, fut une consulta- .. exiger que la pratique à la charge de l'as-.

4 déc. 2005 . Inquiétude des novices qui ont peur de ne pas entendre le départ, vite . nous car hier encore un véritable déluge s'abattait sur les Bastions. . ce troupeau multicolore et difficile pour moi de les trouver dans la foule . pour faire connaissance avec Danye qui court une demi-heure plus tard avec les élites.

23 mai 2017 . Capacité de destruction d'une cible difficile : cela se rapporte à la capacité . missiles en mesure de pratiquer une frappe pour désarmer la force ennemie. .. ou dans ce qu'elle appelle des « bastions », comme la mer d'Ohotsk. ... dépensant sans compter des heures et des millions de dollars pour tenter.

Book results of title by Moscou Heure. . Les Bastions De La Peur: Pratique Du Courage Dans Les Heures Difficiles. by Pema Chödrön. 4.30 of 9,781.

Les Bastions de la peur : Pratique du courage dans les moments difficiles · JESUS ETAIT-IL FOU ? Prier 15 jours avec Gemma Galgani · Le Verseau et.

Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles / Pema Chödrön ; [traduit de l'anglais (américain) par Claude et Claude Riso-L, Livre.

28 avr. 2017 . recherche avancée · Mon compte · article(s) · Accueil · Meilleures ventes · Mots des libraires · Livres numériques · Contact · Infos pratiques.

Cette aventure a eu lieu lors de ma première séance de méditation Vipassana : un exercice de la méditation basée sur l'expérience pratique, complètement.

Pema Chödrön est une moniale bouddhiste américaine et également l'auteure de nombreux ouvrages, dont "Les bastions de la peur : pratique du courage dans.

Pratique du courage dans les heures difficiles, Les bastions de la peur, Pema Chödrön, Pocket.

Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en.

5 sept. 2007 . Au contraire, la sagesse, la vitalité et le courage de la boddhéité peuvent ... P.S. Oui, j'ai déjà lu Carlos Castenada, il y a fort longtemps mais disons que ces jours-ci, c'est davantage .. En ce moment, je relis Conseils d'une amie pour des temps difficiles de . Et j'ai également lu "les bastions de la peur.

Le programme des commémorations du 22 mars, heure par heure . du 25/02 qui révélait les pratiques du groupe catholique « Croissance », qui anime de . L'«après»-attentats pour les Molenbeekoïes, un mélange de peur et de stigmatisation . Regards sur une société de courage, de sécurité, de résilience, mais aussi de.

Sur le chemin de la transformation, le tonglen. Pema Chödrön. Pocket. Les bastions de la peur, pratique du courage dans les heures difficiles. Pema Chödrön. aideront le lecteur dans sa vie de tous les jours (ex. convertir des Celsius en .. Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles. 317.

30 janv. 2017 . Les techniques secrètes, la pratique - Free epub, mobi, pdf ebooks . "Les bastions de la peur: Pratique du courage dans les heures difficiles".

Les bastions de la peur : pratique du courage dans les heures difficiles / Pema Chödrön ; [traduit de l'anglais (américain) par Claude et Claude Riso-Lévi.

Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz	Naz
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----