

Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

En Occident, la médecine a suivi une voie hautement scientifique, cherchant à déterminer la nature d'une maladie sur la base de ses symptômes, pour établir un diagnostic et mettre en place un traitement. Cette conception de la médecine oublie cependant que la tendance naturelle d'un organisme vivant est de se guérir lui-même. C'est l'approche de la médecine orientale en général, et du shiatsu en particulier, qui développent une thérapeutique visant à l'harmonisation de l'ensemble de l'organisme du patient. La conception commune que le shiatsu ne consiste qu'à exercer une forte pression des doigts sur des points du corps ne reflète pas la vérité. Le shiatsu est fondé sur un système médical oriental complet qui explique le corps humain en termes d'un réseau de méridiens à travers lequel s'écoule une énergie appelée "Ki" en japonais. En identifiant les zones où l'énergie stagne et en facilitant l'écoulement du Ki à travers les méridiens, la personne recouvre la santé de manière durable. Dans cet ouvrage abondamment illustré, Shizuto Masunaga nous apprend à rétablir le bon équilibre de notre système d'énergie grâce au shiatsu des méridiens, Zen shiatsu, pour stimuler sa propre force de guérison et rester en bonne santé.

Zen Shiatsu Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. Shizuto Masunaga
Guy Trédaniel Editeur. hautbas. Zen Exercices Visualisés
4 nov. 2010 . shiatsu-nantes - La méditation selon l'énergétique chinoise - Nantes . publicitaire
(« être Zen ») pour des banques ou tout autre entreprise . Selon le Tao, la santé et l'harmonie
viennent de l'équilibre entre l'énergie Yang et l'énergie Yin. . L'énergie Yang domine la journée
alors que la nuit l'énergie Yin.

L'association Et, Mouvance lance une souscription pour la sortie à l'automne 2008 du DVD .
Zen & Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang . Iokai Shiatsu, nous explique comment
équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé.

L'état de santé pour un asiatique est lié à l'état de son ki. . Le shiatsu, en tendant vers l'équilibre
entre les circulations YIN et YANG dans les méridiens, dénoue.

Zen Shiatsu - Comment équilibrer le Yin et la Yang pour une meilleure santé explique
comment établir le bon équilibre du système d'énergie Ki. Shizuto.

Zen Shiatsu, Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé . 欧米で、増永静
人の指圧のことをZen Shiatsuという名前をつけてそうよんでいる。

L'association vous permet de trouver praticien et formateur pour cet art . zen avec le shiatsu .
Il contribue au maintien de l'équilibre énergétique, garant d'une bonne santé et . ou comment
équilibrer le Yin et le Yang pour son bien-être.

Pour le docteur Yang Jwing-Ming, le Dian Xue An Mo ou plus simplement Dian Xue . pour le
plaisir que pour la santé, le massage occidental et le Shiatsu. . C'est un Shiatsu qui est très
complémentaire du Zen Shiatsu de Shizuto Masunaga. ... [1] Masunaga (Shizuto), Zen Shiatsu,
comment équilibrer le Yin et le Yang,.

Comment aménager une chambre ou un salon Feng Shui, et les erreurs à éviter. . et permet
d'établir des relations harmonieuses, d'entretenir une bonne santé, . L'idéologie du Feng Shui
s'articule autour du Chi, de l'équilibre entre le Yin et .. de l'environnement pour choisir le
meilleur endroit où implanter une maison.

Laurence Royné praticienne en Zen Shiatsu à Nantes vous propose de . A ce moment,
l'Energie va pouvoir s'équilibrer, se rééquilibrer (relâchement des . Shiatsu pour des
problèmes de santé restés sans réponse suffisante du côté de la seule . Toute chose, tout être
peuvent être évalués en termes de Yin et de Yang,.

Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé livre
en format de fichier PDF EPUB gratuitement sur.

Zen shiatsu - Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. De Shizuto . Zen,
exercices visualisés - Travail des méridiens pour le bien-être.

Anatomie pour le mouvement : Ensemble des ouvrages de Blandine Calais . Zen Shiatsu –
comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé.

3 mai 2015 . Pour établir ses théories, Ohsawa se serait inspiré de l'alimentation des moines .

La santé, c'est l'équilibre établi entre ces deux systèmes antagonistes. . Comment discerner les aliments Yin des aliments Yang? .. Georges Ohsawa, Le Zen macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité.

[Shizuto Masunaga] Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé - Le téléchargement de ce bel Zen shiatsu : Comment équilibrer.

Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé (French Edition) eBook: Shizuto Masunaga: Amazon.es: Tienda Kindle.

Bibliographie liée au Shiatsu et au Zen Shiatsu. . Shiatsu et énergétique orientale. Collectif. " Précis d'acupuncture chinoise ", Éditions de Beijing, éditions.

Livres gratuits de lecture Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé en français avec de nombreuses catégories de livres au.

ibooks.asia: Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé livre en format de fichier PDF gratuitement sur %domain%.

Zen Shiatsu - Comment équilibrer le Yin et le Yang. . sur le self-shiatsu en fait un ouvrage hors du commun et précieux pour les . La santé par l'Ayurvêda.

Shiatsu: L'art et la voie du shiatsu familial Bernard Bouheret Editions Quintessence . Zen shiatsu Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

Cette force qui est vitale ou chi, est faites de 2 types de forces, yin et yang, et circule le long d'un . Et le massage Shiatsu a été créé pour donner les mêmes effets énergétiques. . Comment les méridiens sont-ils liés à notre santé ? . Un flux ou une énergie équilibré, pas trop ou pas trop peu, est propice à une bonne santé.

Découvrez comment devenir masseur Shiatsu. . Le praticien Shiatsu est un professionnel de la santé qui contribue à la prévention et au bien-être des individus. En ce qui concerne le Shiatsu, et comme pour beaucoup de techniques du . le maître Shiatsu réalise des pressions sur le corps afin de ramener l'équilibre de.

31 mars 2015 . Glossaire = G), du yin & yang (→ G), du kyo & jitsu (→ G) et des cinq . à la personne de retrouver son équilibre dynamique et de réactiver son . Pour le shiatsu, les personnalités suivantes avec leurs styles de . Selon les connaissances des enseignements sur la santé de .. Comment est-ce que se.

Bibliographie : S. MASUNAGA,Zen Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, Ed. Guy Trédaniel. Zen exercices visualisés, Ed.

1 oct. 2017 . Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé livre en format de fichier PDF gratuitement sur.

. toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé. . Il se base sur la théorie du Yin et du Yang, les 2 pôles de l'énergie, qui sont . la fonction des méridiens, pour rendre le shiatsu plus accessible au mode de . et le Zen-Shiatsu de Shizuto Masunaga Sensei, plus basé sur la médecine chinoise.

Découvrez Zen shiatsu ainsi que les autres livres de au meilleur prix sur Cdiscount. . Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé - Shizuto.

31 juil. 2017 . Sa mère, très impressionnée par les effets thérapeutiques du shiatsu, invite les plus grands maîtres du moment notamment Tenkeï Tamaï qui.

Comment reçoit-on un shiatsu ? . retrouver la force vitale propice au bien-être et à une meilleure santé . utilisés dans un deuxième temps, en référence à l'énergétique traditionnelle chinoise, pour compléter le travail sur les méridiens et ainsi favoriser des mouvements d'énergie, équilibrer les aspects yin & yang du corps,.

Zen Shiatsu - Comment équilibrer le Yin et la Yang pour une meilleure santé explique comment e`tablir le bon e`quilibre du syste`me d'e`nergie Ki.Shizuto.

20) ALTERNATIVE SANTÉ N°373 - JANVIER 2010 . Namikoshi pour enseigner la psychologie dans ... Zen 8 Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang. comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, Zen Shiatsu, Shizuto Masunaga, Michel Jacquard, La Maisnie-Trédaniel. Des milliers de livres.

Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. 18,00 EUR; Achat immédiat; +39,69 EUR de frais de livraison. Bénéficiez d'une.

Technique de massage : le shiatsu comme philosophie de la santé et du bien-être . La technique de massage shiatsu utilise également les genoux pour exercer des . par les cinq éléments (métal, bois, eau, feu, terre) et le yin et le yang. . en bonne santé physique et mentale, nous devons veiller à respecter l'équilibre.

Et bien, pour tenter de répondre à cette question, l'on peut se référer à différentes . Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

En conséquence le moyen le plus naturel et le plus efficace pour guérir d'une . Zen shiatsu: comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

Shiatsu myo-énergétique, Sokushindo - Massage & Réflexologie Plantaire . Zen Shiatsu - Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

Shizuto Masunaga, Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, Guy Trédaniel, 1993, 2014, 270 p.(ISBN 978-2813207142.

13 janv. 2017 . Achat « Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé » eg ligne. Acheter Broché « Zen shiatsu : Comment.

Les particularités du Zen Shiatsu, développé par Shizuto Masunaga. . Zen Shiatsu : comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, Shizuto.

Le Zen shiatsu consiste à déceler les blocages du ki et à mobiliser le potentiel vital qui est en chacun de nous afin de retrouver la voie de l'équilibre yin yang. . pour le praticien, de la pratique de la méditation et du Do In. Le Iokaï shiatsu . Il est un art de santé et de bien-être qui valorise les ressources qui sont en vous.

"Zen Shiatsu - Comment équilibrer le Yin et la Yang" pour une meilleure santé explique comment e'tablir le bon e'quilibre du syste'me d'e'nergie Ki. Shizuto.

Livre : Livre Zen shiatsu ; comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé de Shizuto Masunaga, commander et acheter le livre Zen shiatsu.

30 août 2017 . Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé a été écrit par Shizuto Masunaga qui connu comme un auteur et.

hôpital Shiatsu japonais tous les jours selon une vie quasi monastique. Pour tenir sa place . bonne santé, si nécessaire, on pouvait . mienne qui d'ailleurs reste un équilibre . Maître Sasaki était adepte du Zen. Il .. l'harmonie yin-yang d'un individu qubn .. On sait ainsi comment . Une meilleure connaissance tactile et.

17 févr. 2016 . Zen Shiatsu de Shizuto MASUNAGA aux éditions Trédaniel Comment équilibrer le Yin et la Yang pour une meilleure santé est le résultat de.

ZEN SHIATSU : COMMENT ÉQUILIBRER LE YIN ET LE YANG POUR UNE MEILLEUR SANTÉ N.É.: Amazon.ca: SHIZUTO MASUNAGA: Books.

Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé livre en format de fichier PDF gratuitement sur livrelibre.asia.

On parera de présence ou d'absence de Shen, pour mentionner la présence ou l'absence de signes généraux d'équilibre et de bonne santé. > YIN et YANG :.

Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 270 pages et disponible sur.

Si l'acupuncture ou le massage (AN MO chinois, SHIATSU japonais) vous suffit, . sens impose de ne plus faire n'importe quoi n'importe comment avec n'importe qui. .. Tout au plus

il peut y avoir équilibre entre YIN/YANG ; majorité de YANG ... la médecine chinoise classique et l'énergétique tant pour entretenir la santé.

Dans l'ayurveda, pratique de santé originaire d'Inde, on retrouve l'énergie vitale . A des endroits bien précis de chaque méridien, les mêmes pour tout être humain, . Le praticien évalue le niveau d'équilibre du Yin et du Yang (intensité de chaque, .. Zen Bio: tapis d'acupression biologique. Zen Bio à Magnétothérapie:

Masanobu Fukuoka. Guy Trédaniel. 10,99. Zen Shiatsu, Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. Shizuto Masunaga. Guy Trédaniel. 12,99.

Zen Exercices Visualisés Occasion ou Neuf par Shizuto Masunaga (TREDANIEL) . Zen shiatsu - Comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé.

Recevoir et/ou pratiquer le Zen Shiatsu améliore naturellement votre santé physique émotionnelle et relationnelle. . Zen Shiatsu Comment quilibrer le Yin et la Yang pour une meilleure sant . Shiatsu Tuina Do-In la Voie de l'Equilibre.

Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé download pdf - Download free eBooks in pdf, epub & mobi formats.

27 août 2017 . Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé Ebook Livre Gratuit - télécharger - pdf, epub, Kindle.

Découvrez ZEN SHIATSU. - Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé le livre de Shizuto Masunaga sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet.

Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé Télécharger PDF gratuit le meilleur des livres à vos appareils à partir de.

Zen shiatsu : Comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé sur AbeBooks.fr - ISBN 10 : 2813207144 - ISBN 13 : 9782813207142 - Couverture.

En 1986 débute mon intérêt pour le Qi Gong. Elève de Georges . (1) ZEN ET SHIATSU Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. Shizuto.

efficace pour diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie? .. Masunaga S. Zen shiatsu: comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé?

Pour le Soi avec une majuscule : il s'agit de renouer sans honte avec sa . in Zen & shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

2 juin 2008 . Le Yin, c'est la force féminine, mais c'est aussi le froid, le sombre, l'intériorité. . Shiatsu · Japon · Histoire du Japon · Bien-Être et Santé · Saint-Paul-Trois-Châteaux . permettre de savoir si l'une de ces forces est en excès chez vous, si vous êtes plutôt Yin ou Yang. . Pour vous aider à retrouver l'équilibre!

25 févr. 2017 . BIBLIOGRAPHIE. Zen shiatsu. Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. Shizuto Masunaga. Editions Guy Trédaniel.

25 oct. 2017 . SHIATSU: -Le livre complet de la Thérapie Shiatsu de Toru NAMIKOSHI -Zen Shiatsu: Comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure.

Shiatsu. « Celui qui travaille avec ses mains est un ouvrier manuel. Celui qui .. Zen shiatsu : comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

Copyright © 2013 - Nippon Zen - Stephen BELLACHES (toutes images et.

5 avr. 2013 . La meilleure façon de concilier minceur et vitalité. . Pour un bon équilibre, privilégiez une nourriture "neutre", associée à des aliments yin si vous êtes yang, et inversement. Yang . du Dr Robert Allard, médecin-acupuncteur ; de Danielle Avenel, acupunctrice ; d'André Nahum, spécialiste du shiatsu.

Schéma photographié du livre « Zen shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé » de Shizuto MASUNAGA) que vous retrouverez là.

le shiatsu, de présenter ses fondements théo- riques, ce qui le . tomie et la physiologie, et le Zen Shiatsu de. Shizuto Masunaga qui .. Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang

pour une meilleure santé. Paris: Guy Trédaniel.

6 févr. 2014 . Comment vais-je m'en sortir pour faire ceci ou cela? . dans lesquelles nous souhaitons être au meilleur de nous-mêmes. .. Tout est toujours question d'équilibre, et une petite voix en nous, nous .. (Le Yin et le Yang en MTC) les différentes dimensions de notre être ... Les pratiquants de la médiation zen.

Cours et Formations O-KI Shiatsu à Bruxelles Belgique et en France (Pyrénées) . Nous utilisons toujours les 5 piliers pour nourrir notre santé et notre conscience: . Comment toucher un client professionnellement. .. 84 tsubos, anatomie, l'usage de yin et yang, principes de base d'une nourriture équilibrée, philosophie de.

Liens sur le Shiatsu. . Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé de . Présentation en anglais du Iokaï Shiatsu de Masunaga :.

Cet article ne cite pas suffisamment ses sources (mars 2012). Si vous disposez d'ouvrages ou . Le terme shiatsu a été utilisé pour la première fois en 1919 par Tenpeki Tamai dans son livre ... (ISBN 978-2844456090); Shizuto Masunaga, Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé , Guy.

Michèle Di Pizio, praticienne diplômée en Shiatsu Traditionnel et autres soins . dans une pratique zen pour retrouver l'équilibre nécessaire à chaque saison. . qui est source de bonne santé, de vitalité, d'équilibre du corps et de l'esprit, . à rééquilibrer les énergies yin et yang circulant dans l'ensemble du corps (trop de.

Noté 4.5/5: Achetez Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé de Shizuto Masunaga, Michel Jacquard: ISBN: 9782813207142.

Titre: Zen Shiatsu : comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé; Date de sortie: 01/01/1985; Auteur(s): Shizuto Masunaga; Traducteur(s).

a) Le shiatsu et l'énergie, du Japon à la France : histoires croisées ... discours sur l'énergie et la théorie énergétique chinoise, avec le livre Zen shiatsu, dont la .. Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé (Paris, éditions.

Zen Shiatsu Comment Equilibrer Le Yin Et Le Yang Pour Une Meilleure Sante. Library Download Book (PDF and DOC). Zen Shiatsu Comment Equilibrer Le Yin.

Contact · Comment venir ? . SHIATSU ou SEI SHIATSU DÔ est la « Voie du shiatsu sincère ». . Détente, Bien Être, meilleurs ancrages, diminution de l'anxiété et du stress, . une fonction ou équilibre un axe (exemple Yin-Yang)... Pour tous. . années 1960/1970, introduit par les maîtres d'arts martiaux et les moines zen.

18 août 2010 . Yin-yang : comprendre les fondamentaux? - Michel Odoul, consultant, conférencier, est directeur de l'Institut Français de Shiatsu.

29 avr. 2015 . Médecine Traditionnelle Chinoise / Shiatsu / Tuina / Diététique Energétique Chinoise. . On nous dit que manger des crudités est très bon pour la santé puisque les .. question d'équilibre et d'harmonie, notamment entre le yin et le yang, deux .. Aborder la saison prochaine dans les meilleurs conditions.

ZEN SHIATSU est le résultat de tous ses efforts. L'introduction d'un chapitre sur le self-shiatsu en fait un ouvrage hors du commun et précieux pour les.

1 oct. 2017 . Télécharger Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé livre en format de fichier PDF gratuitement sur.

Restez ZEN ! . Dans la conception énergétique chinoise, la santé repose sur l'équilibre du Yin et du Yang. . le père, l'actif, le positif (mais pas le meilleur) l'action, la réflexion, le blanc, . la Gymnastique énergétique P.E.P différents exercices pour se connecter au Hara. . Le DO-IN (Auto –Shiatsu) est l'ancêtre du Shiatsu.

dans le corps et localiser les points pour l'équilibrer ; . ceux-là mêmes qui favorisent un « état d'être » propice à, ou précurseur d'une bonne santé. . praticien et enseignant de zen-shiatsu .

d'accéder à cette meilleure connaissance de notre être. ... Je vous propose donc de visualiser le symbole de l'équilibre yin-yang*.

Elle est membre de l'Association Suisse de Shiatsu (A.S.S./S.G.S) et . ZEN SHIATSU -

Comment équilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé, Paris,.

Zen Shiatsu – Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé . Ceux qui se trouvent sur le chemin 30/3 y sont pour résoudre des questions.

La santé au bout des dmgs. Le Shiatsu est en France une technique de bien-être reconnue, voire pour certains, titulaires d'un diplôme d'Etat de thérapeute,.

Comment équilibrer le ying et le yang pour une meilleur santé Shizuto Masunaga.

Quentin Van Hecke, massothérapeute, propose ses massages pour . “Zen Shiatsu : comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleur santé“, par Shizuto.

Les livres. Pour découvrir le Shiatsu: • Zen et Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé de Shizuto Masunaga - ed. Guy Trédaniel

Atlas des centres énergétiques : Voie de la santé et de l'épanouissement Grand format ... Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure.

Il publié en 1977 le « Shiatsu Zen » où il y décrit les différentes techniques . Zen Shiatsu :

Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé par.

Initiez-vous au zen shiatsu en 6 week ends, une porte vers votre . sens plus en connexion avec la nature, que le yin et le yang est aussi en chacun de nous. . c'est le premier remède d'une bonne santé aussi bien mentale que corporelle . . mais aussi pour nous-même, notre équilibre physique, émotionnel et psychique.

12 janv. 2017 . Comment l'expliquerais-tu à un enfant de cinq ans ? . Ses fondements sont basés sur les principes de la médecine chinoise, le yin/yang, les cinq éléments, les cycles... .

LF : Quels sont les bénéfices pour un pratiquant d'arts martiaux . est nécessaire si l'on veut pratiquer longtemps et en bonne santé.

Pour la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel : « Ni massage, .. Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé.

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