

100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions... PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

La collection Pedayoga innove encore ! Après son succès dans les écoles et les garderies, et surtout après avoir transmis plusieurs milliers de formations PedaYoga aux enseignants, intervenants, éducateurs et parents, France Hutchison vous propose 100 jeux pour aider les enfants à se concentrer, apprendre, socialiser et gérer leurs émotions. Les enfants sont stressés et anxieux de nos jours, surtout lorsqu'on observe les exigences et la rapidité qu'on leur impose. Les techniques et jeux de ce livre sont inspirés du yoga du rire, des couleurs, de la musicothérapie, du massage et du mouvement. Vous pourrez agrémenter vos moments de détente avec les enfants en y ajoutant un jeu ou une technique qui aidera l'enfant à être en équilibre émotionnel, physique et psychique.

Rayon, 5km, 25km, 50km, 100km . J'ai dû apprendre à me comprendre et à me découvrir avec ce que j'ai pu .. Prendre un temps pour soi et se détendre, gérer ses émotions. . Pour optimiser ses qualités et compétences, sa concentration. .. le changement que vous voudriez voir dans le monde) - Gandhi. Namasté.

10 sept. 2016 . À l'origine de l'association «Namasté» il y a Cécile Marini, orthophoniste, . ou dynamique (souvent dans le jeu pour les enfants), ces asanas sont . avec la respiration physiologique, la relaxation et la concentration aident . des émotions, qui sont en cours d'apprentissage dans l'enfance. . 100% Corse.

12 nov. 2013 . 100 jeux avec Namasté, Que vous soyez parent, intervenant, enseignant . complément pour agrémenter vos sessions de yoga ou de jeux avec les enfants. . de concentration et de socialisation dans un environnement propice à un . à mieux reconnaître et gérer les émotions qu'ils vivent intérieurement.

Face aux difficultés de concentration d'un nombre d'élèves de plus en plus . Dès leur arrivée en classe, le matin, je les accueille avec le CD PLENITUDE, tout à .. Merci pour cette connection qui m'apporte tant. Namasté. Léa, Aout 2016 .. et me permet de laisser couler de mon ventre les émotions lourdes et denses pour.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. (Yoga) Livre distribué par Béliveau - Sciences et Culture.

9 Results . Paperback. Yoga pour les Enfants - Guide Pratique - Livre + CD. \$40.24.

Paperback. 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. \$26.82

100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants - France Hutchison. La collection Pedayoga innove encore !

Je vous ai parlé à plusieurs reprises sur le blog du livre 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants de France.

Je viens ici pour les ateliers ; tout dernièrement sur les chakras et le yin yoga. . Cours de Yoga avec Delphine juste TOP. .. Le bassin est considéré comme le berceau des émotions, dans lequel se logeraient .. Sa pratique développe souplesse, équilibre, concentration et confiance en soi. . 100 Year Old Driving School.

Émotions. Apprenez à nommer et à reconnaître l'expression de. 27 émotions vécues . Motricité globale. 100 jeux avec Namasté. Pour tous. Postures de yoga aider les . Encouragez la concentration et l'exercice physique avec ces cartes.

Acheter yoga pour les enfants avec Namasté le singe t.1 ; 32 postures, jeux et visualisations . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions... . Le Qi Gong : Un programmemodulable pour retrouver jour après jour énergie physique et harmonie.

Buy 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants by France Hutchison (ISBN: 9782890925984) from Amazon's.

5 oct. 2016 . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants. . les émotions qu'ils vivent intérieurement. [résumé].

23 oct. 2017 . Livre par France Hutchison, Télécharger 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. PDF Fichier, Gratuit Pour Lire 100 jeux avec.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants. . Jeu Ptit Yogi // pratiquer la méditation et le yoga avec votre enfant.

2e Guide : 100 jeux et techniques pour la concentration, les émotions et la . un complément pour agrémenter vos sessions de yoga ou de jeux avec les enfants.

20 févr. 2014 . Bien avec soi, mieux avec le monde . On sait à quel point le corps peut encaisser nos émotions, refléter notre santé .. Pour bon nombre de personnes, faire plus de sport et vivre plus sainement est .. 100 jeux avec Namasté. . elle développe notre concentration, apprend à fixer notre attention, détend.

29 août 2013 . La voix reflète qui nous sommes réellement, avec nos émotions, nos . Passionnée de montagne, j'ai beaucoup pratiqué le yoga pour . de soi positive, d'aider à développer l'attention et la concentration et . Mais c'est avant tout un bon moment de jeu et de découverte en .. Placer les mains en Namasté.

Vous supportez mal qu'on ne soit pas d'accord avec vous. . (même si les geste à faire pour casser le cercle vicieux sont simples) ... Manque de concentration . ce que l'on est..ne pas rejeter nos sentiments ou émotions mais au contraire, les . t thérapeute ou autre sans avoir appris l'essentiel de leur essence. Namaste.

Les Bienfaits de la méthode Pilates pour les enfants Flexibilité: les enfants ont l'avantage . d'accessoires diverses et de jeux, à mieux se tenir, à corriger les mauvaises . Concentration : avec l'augmentation des cas d'hyperactivité, le Pilates permet . Gestion du stress et des émotions, . 100 € la carte de 10 séances ou,

23 avr. 2016 . Vous êtes là pour être vous-même, pour libérer votre plein potentiel. . Après un mois, vous aurez un livre de 100 000 mots. . Vous vous rendrez probablement compte que deux forces sont en jeu en même temps lorsque . C'est également le cas avec un blog, alors je connais bien la sensation que l'on.

10 histoires superbement illustrées pour mieux apprivoiser les émotions et les . Elle est conçue spécialement pour favoriser la concentration, l'apprentissage et la relaxation chez l'enfant, . Yoga pour les enfants avec Namasté - Cahiers d'activités, jeux et exercices de . Seirin® 0,30 x 50mm - B8-50 - sans guide (100pcs.

Critiques, citations, extraits de 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émoti de France Hutchison. Ce livre est un guide pratique destiné aux parents,.

Le GUIDE de la pleine conscience pour les enfants : 80 jeux et activités avec la . auteure du livre 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et.

30 sept. 2015 . pour apprendre à regarder, écouter, découvrir ses émotions. . Livre avec CD.

Un coeur tranquille et . Des exercices et des jeux pour cultiver l'équilibre, la concentration et la joie. Avec . Yoga pour les enfants avec Namaste.

28 mars 2017 . Rencontre avec Elsa, une yogini globe-trotteur... . transpirer au rythme de mon souffle, débloquer des émotions, suivre ce flow . Silence, prérequis indispensable à la concentration qu'exige chaque .. namaste-meaning.jpg ... se mentir les filles, 312 calories pour 100 g de frites le choix est vite fait, non?

17 nov. 2011 . Bienvenue sur Yoga et compagnie Clic ici pour : Accueil Clic : Liste de tous . Dans cette position, observer simplement directement le soleil avec un regard détendu. .. fixe et détendue du soleil, vous avez atteint 100 secondes c. ... la concentration, et la pacification du mental et des émotions. . Namaste,

23 mai 2017 . Les organes s'influencent les uns et les autres et les émotions sont reliées aux organes. .. Option 2 : pour un quad stretch, avec la main gauche prendre la ... soin de ces douleurs pour avoir un retour au jeu rapide et ne pas garder de ... Namaste. Sources : STARRETT Kelly, Becoming a Supple Leopard.

Livre : Livre 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la sociabilisation des enfants de Hutchison, France, commander et acheter le livre.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants : un

livre de la collection PedaYoga. 100 jeux avec namasté.

Pour réserver, merci de vous connecter. Informations . 100 jeux avec Namasté : pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants. Hutchison.

Je suis une mère de 2 enfants, je travaille avec a. . Namasté Leadership Inc . 100, rue André-Prévost, Verdun QC H3E 0C3 Itinéraire . de saines habitudes de vie dans la J.O.I.E (Jeu, Outils, Interactions, Expérimentation)! . .. Passé, Planification stratégique pour réaliser l'objectif, Améliorer la concentration et la mémoire.

Comment utiliser Le Secret pour permettre à l'Abondance de circuler dans . Namaste ! Mon nom est Marcelle della Faille, et j'apprécie que vous lisiez ces . jeux, leur labeur et leurs loisirs, leur esprit et leur corps ou leur amour et leur religion. . Il existe de nombreuses manière d'entrer en contact avec ce que vous voulez.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. a été l'un des livres de populer sur 2016. Il contient 82 pages et disponible sur format E-book,.

L'actualité de la planète yoga 13 Agenda 22 Jeu-concours 3 panoplies de yoga Tayrona . 77 Minidossier Les hanches, siège des émotions 80 Un monde meilleur . 12 numéros (2 ans)+ le sac de yoga "Namasté" Bodhi pour 48 € seulement. . C'est un rendez-vous avec soi pour éveiller sa conscience, retrouver la joie et.

Par son activité nous vivons en décalage avec l'instant présent, soit parce que des . Il n'y a plus d'identification du moi à la pensée et aux émotions puisque le moi devient . Certes, ce ne fut pas une réussite à 100%, on ne change pas un . Pour clore cette petite réflexion sur le silence intérieur, voici extrait du jeu de Tarot de.

Noté 3.7/5. Retrouvez 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

27 sept. 2015 . Pour bien choisir votre masseur ou masseuse, mieux vaut donc aller . Le massage peut être précédé d'un Namasté -salutation indienne . un massage tantrique en n'étant que partiellement nu, avec le sexe . Il peut arriver que l'émotion monte et que l'on verse quelques . Throne: Jeu en Ligne Gratuit.

L'association a pour objectif de promouvoir le développement d'un art de vivre . inconscient et fait émerger l'expression écrite des ressentis profonds des émotions du facilité. . L'objectif est de favoriser la récupération, stimuler la concentration et la . Harmoniser vos Chakras avec les parfums 100% naturels de Parfums.

20 janv. 2014 . 100 jeux avec Namasté Auteure : France Hutchison, Pour la concentration, les émotions et. 100 jeux avec Namasté Pour la concentration, les.

Et pour aller plus loin... une liste de tous les intervenants du Festival avec .. Magie de la nature et vive émotion chez tous les Enchantants... . Les Enchantants médusés par la concentration de Babu au sommet du .. 4 juillet 2016 – Agni (feu sacré) avec Shri Param Eswaran dans Les Jardins de Bois Gérard. Namasté !

17 sept. 2014 . Voici des trucs pour aider vos enfants à rester plus concentrés et à . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la.

25 Jan 2016 - 2 min - Uploaded by Madame ProfInspiration de: Hutchison, F. (2013) 100 jeux avec Namasté pour la concentration , les émotions .

Pour ce qui est du Mont Kailash et de l'importance de ce Haut Lieu le plus . Une familiarité avec Vajrapani ne peut bien sûr, que vous aider et vous .. qui veut dire la Concentration ou Contemplation avec le mantra Vajrapani est la . en apaisant les émotions négatives et en apportant la chaleur de l'amour. .. Namasté ♥.

Pour faire connaissance avec une adolescente, Dora, qui aime les femmes .. Les émotions par Louis-Georges Désaulniers parle des émotions sombres ... de 100 jeux et techniques pour stimuler la concentration, l'apprentissage, le mieux-être et la socialisation des enfants. 100 jeux

avec Namasté de France Hutchison.

22 sept. 2016 . L'envoi des livres demandés avec frais de ports ... 100 JEUX AVEC NAMASTE POUR LA CONCENTRATION. Béliveau - Sciences .. VIVRE SES EMOTIONS OU L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE POUR TOUS. Dauphin.

16 mars 2016 . être-Santé », rue de Chestret 4-6 à 4000 Liège, pour Mutualia, Place Verte 41 à . Verviers, pour la Mutualité Neutre Munalux, rue des Dames.

Le yoga de Kika[Texte imprimé] / textes d'Ulrika Dezé ; en collaboration avec Anne Terral ..

100 jeux avec Namasté : pour la concentration, les émotions et la.

Des flexions et assouplissements complètent ce soin réalisé avec une huile .. hors du temps, pour libérer les tensions, les blocages et les émotions. . Nous partagerons de la danse, des jeux, le « repas des petits chats », de la . Carte dix cours : valable 4 mois : 130 euros/100 euros étudiants et chômeurs (sur justificatif)

tribe day – tribe pour l'entreprise .. Vincent Avanzi – Parlons-nous avec poésie . chez Microsoft et artiste musical en écrivant plus de 100 poèmes et chansons. ... de la Perrière – Bousculer ses limites intérieures: Opéra, Méditation & émotions .. Maud & Marie (Les Boîtes de Comm) – Jeu de l'équipe – tribe Lyon #2.

17 sept. 2012 . Lorsque nous travaillons avec l'Énergie, il est impératif de rendre son Pouvoir à . Beaucoup se font prendre à ce jeu bien organisé par ceux du Service de soi. . Pour connaître la fréquence énergétique d'une personne, il suffit de la . de reproduire avec vos sentiments, vos émotions, cela n'a rien à voir.

J'ai toujours quelques contacts avec des « frères », comme on dit .. l'on fête son 100^e anniversaire), on pourrait multiplier les exemples . J'ai quitté la franc-maçonnerie pour plusieurs raisons. .. Il y a toujours eu des jeux de pouvoir. .. et qui me rappelait avec beaucoup d'émotion ce fameux « Pierre ».

23 févr. 2015 . La notion de code génétique est évoquée pour la première fois. . Les gènes ne contrôlent donc pas les cellules à 100%. .. Avec la Méthode EFT (Emotional Freedom Techniques), on ne va pas .. Roger Callahan perfectionne ensuite la méthode avec la technique du "tapotage" et de concentration sur un.

pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants. Author/Illustrator/Editor: France Hutchison. Dans cet ouvrage, vous trouverez une multitude de.

Pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants, 100 jeux avec Namasté, France Hutchison, Beliveau Editeur. Des milliers de livres avec la.

Pour la rentrée des classes ou lorsque vous recevez vos nouveaux enfants, que diriez-vous . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la.

22 sept. 2016 . Pour célébrer l'entrée du Soleil dans le signe de la Balance, qui souffle l'air de . L'Ascendant Verseau parle de notre lien à l'humanité avec une identité . (pas de relance publicitaire): Votre thème astral de naissance 100% gratuit; il suffit . les émotions alimentent les réponses aux événements de la vie.

Ces jeux sauront aider les enfants à mieux reconnaître et gérer les émotions . conçue tout spécialement pour favoriser la concentration, l'apprentissage et la.

LES ÉMOTIONS ET LE YOGA Dix histoires superbement illustrées pour mieux . conçue tout spécialement pour favoriser la concentration, l'apprentissage et la . 100 jeux de relaxation, yoga et méditation pour les enfants avec Namasté.

27.11.2013 Dans le monde contemporain avec l'agitation permanente du . ce qu'est le «lâcher prise», la concentration, la purification de la conscience. .. Avec de l'humour, parfois avec des jeux, les deux enseignants feront tout pour vous faire .. Shopping et dépenses personnelles. A très vite! Namasté. ecolodge yoga.

Yoga pour les enfants avec Namasté le singe [ensemble multi-supports] : plus de 32 . 100 jeux

avec Namasté : pour la concentration, les émotions et la.

22 oct. 2013 . Nyamas : svādhyāya étude du soi pour un père de famille | A tout ceux qui . formules sacrées nous permet le contact direct avec votre divinité tutélaire. . Namasté :harpe: Vous n'avez pas les permissions nécessaires pour voir les . l apprentissage des mantras est .. une concentration de tous les instants,.

18 oct. 2016 . Améliore la concentration : L'humour aurait le pouvoir de « permettre . dans le livre " 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions.

12 oct. 2015 . Cela a conduit à son interdiction lors de jeux télévisés et dans de . avis de personnes en situation de succès avec Synapsyl, l'équipe de Secret . Certains vendeurs Ebay demandaient 300 dollars pour seulement 1 boîte ! . et je pouvais contrôler mes émotions sans perdre ma concentration. .. Namaste.

100 jeux avec Namasté (French) Paperback – Nov 13 2013 . enseignants, intervenants, éducateurs et parents, France Hutchison vous propose 100 jeux pour aider les enfants à se concentrer, apprendre, socialiser et gérer leurs émotions.

Je pensais d'ailleurs en faire un jeu pour les enfants avec petite époussette, loupe et . Je ne veux plus être mon propre bourreau de mon propre camp de concentration. .. mais juste pour dire les avoir lus, beaucoup de « Je », une pincée d'émotion avec des .. Namaste, bien à vous .. 100 fois je suis tombé, admettons...

15 sept. 2017 . Il ressentait un confort certain avec cette Autre, qui ne réveillait pas en lui cette .. Pour cela, chaque émotion lue doit être portée « dans le cœur ». . Namasté Chrysalyda. Vous êtes autorisés à reproduire cet article à condition d'y .. pensées ne viennent pas me perturber dans cet effort de concentration. ».

Almora - 100 JEUX AVEC NAMASTE POUR LA CONCENTRATION, EMOTIONS. - Livre - livre ou ebook sur la spiritualité, la religion, le bouddhisme, le yoga.

100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. | Livres, BD, revues, Non-fiction, Arts | eBay!

NAMASTE . Pour nos interventions yoga/relaxation et yoga du rire en entreprise, institution ou . de 100€ pour Maureen et Myriam ,1 chèque de 50 € pour Maroussia) .. avec des enfants agités, anxieux, ayant du mal à contrôler leurs émotions. . il est possible d'améliorer leur concentration et leur propre estime, tout en.

100 jeux avec Namasté : pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants / France Hutchison ; conceptrice graphique et illustratrice Irène.

La collection Pedayoga innove encore ! Après son succès dans les écoles et les garderies, et surtout après avoir transmis plusieurs milliers de.

Découvrez 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation des enfants le livre de France Hutchison sur decitre.fr - 3ème libraire.

Pour commencer l'année, j'ai envie de partager avec vous cet article écrit par .. Béliveau) « 100 jeux avec Namasté. pour la concentration, les émotions et la.

En relation avec le système nerveux sympathique, il stimule l'activité musculaire (en libérant l'adrénaline). . Namasté est communément employé pour dire bonjour et au revoir. ... Lors d'une concentration méditative profonde, on peut connaître une absence ... Mais tant que le disciple n'est pas en éveil, le jeu continue.

Achetez 100 Jeux Avec Namasté Pour La Concentration, Les Émotions Et La Socialisation Des Enfants de France Hutchison au meilleur prix sur PriceMinister.

27 mai 2015 . Le yoga, pour favoriser la concentration. Et préparer le . Et préparer le terrain au 2e cours, qui aide les élèves à mettre des mots sur leurs émotions. . Et enfin, le « Namasté final » : un salut avec les mains jointes. . 100 NUM . La Boutique Ouest-France; - Jeux; - Annonces; - Obsèques / Dans nos cœurs.

25 août 2017 . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. de France Hutchison - Si vous avez décidé de trouver ou lire ce livre, ci-dessous sont.

La collection Pedayoga innove encore ! Après son succès dans les écoles et les garderies, et surtout après avoir transmis plusieurs milliers de formations.

[Béliveau - Sciences et Culture - 34766 - 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions.] - [Editeur : Béliveau - Sciences et Culture - Référence.

Scopri Yoga pour les enfants - Guide pratique - Livre + CD di France Hutchison: spedizione gratuita . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions.

Pour en savoir plus sur ces conférences (points abordés, cadre et démarche. .. 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation.

Namaste à tous! . Participation pour la journée de stage: 100 euros. . de grâce, de liberté, de légèreté, de fluidité, de jeux et de connexion à l'espace. . des émotions et nous rêvons de créer avec vous un foyer d'énergie vibrant et puissant. .. et s'organisera avec un temps de méditation et de concentration sur le système.

15 févr. 2015 . 100 jeux et activités pour stimuler la concentration, l'apprentissage, le bien être et la socialisation des enfants. Inspirés par des techniques.

20 avr. 2014 . Respiration pour le travail, un exercice de yoga pour se préparer à l'accouchement . adaptées à votre évolution pour une grossesse sereine en harmonie avec votre bébé. . Namasté. Cette semaine, je me ferai des infusions de feuilles de . l'esprit ; elle améliore la concentration et équilibre les émotions.

2 oct. 2010 . Cuisinez et mangez avec amour, faites-vous du bien, vous mincierez en . mais préparés avec des épices pour favoriser la . mudra namaste ... concentration. ... Les émotions, pour le docteur Bach influent autant sur le mental que . La préparation des Fleurs de Bach est la même chose depuis 100 ans.

PedaYOGA 2 se veut un guide de 100 jeux et techniques pour stimuler la concentration, l'apprentissage, le mieux-être et la socialisation des enfants.

Yoga bulle propose des cours et des ateliers pour apprendre à gérer son stress par .

Apprivoiser ses émotions, gérer son stress, renforcer l'estime de soi et son attention, . Yoga bulle anime régulièrement et avec beaucoup de joie des séances de yoga . Etre expert de soi-même, développer l'attention et la concentration.

Le couple cognition-émotion est complémentaire dans la notion d'intelligence et . 100 jeux avec Namasté pour la concentration, les émotions et la socialisation.

Namaste! Dans la culture japonaise si complexe et spirituelle, le hara est loin d'être une . avoir cette attitude n'implique pas un refoulement de nos émotions, mais une meilleure . Pour renforcer votre concentration vous pouvez fixer avec encore plus . Enseigner pieds-nus c'est aussi cela, jouer au grand jeu de Leela,.

Etes-vous à la recherche du livre intitulé 100 jeux avec Namasté pour la concentration, émotions. écrit par France Hutchison? Voici comment obtenir le livre.

"Peu importe que le jeu soit bon ou mauvais, ce qui importe, c'est qu'il soit vrai" . Il est l'un des créateurs, avec Vladimir Nemirovitch-Dantchenko, du Théâtre d'Art de . Si sa vision du jeu de l'acteur continue, 100 ans après sa création, . le meilleur des travaux de Freud pour reconnaître l'importance des émotions et du.

100 jeux avec Namasté 158-025409 21,95 Ajouter au panier. Découvrons le yoga en famille 158-051028 26,95 Ajouter au panier. Guide d'activités pour les 12.

Guide progressif et méthodique pour aider l'enfant avec l'apprentissage de la lecture.

Comprend 40 histoires avec un vocabulaire adapté, 100 activités que . Conçu à la manière d'un album souvenir, il permet de passer du jeu à l'apprentissage. . Cédérom et livre d'histoire

illustré pour retrouver sur papier les émotions et.

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