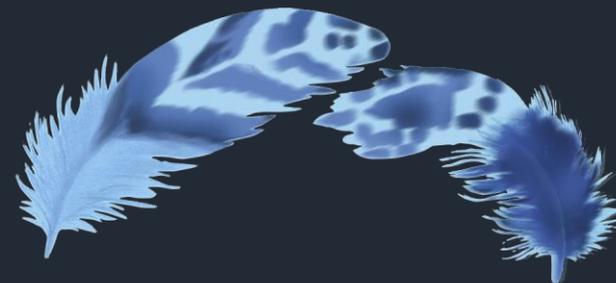




LES NOUVEAUX SAGES



Formation en ligne de l'ACADÉMIE *de l'Acte*
Animée par *Arnaud Riou*

- ▶ Une formation pour les entrepreneurs
- ▶ Un parcours spirituel pour vivre du métier qui vous correspond pleinement



Rejoignez le programme
« LES NOUVEAUX SAGES »

Un parcours en ligne de 5 mois



« Je veux être mon propre boss ! »
« Je ne supporte plus la hiérarchie »
« Je veux monter mon business »



Par goût de la liberté, pour créer sa structure, pour renouer avec ses valeurs, de plus en plus d'hommes et de femmes décident de se mettre à leur compte. Profession libérale, auto entrepreneurs, quel que soit le modèle, l'intention est la même : **vivre de sa passion**



Depuis mon adolescence, je suis animé par ce désir de liberté et d'autonomie. J'ai toujours cru possible de vivre de ma passion déjà lorsque j'étais comédien, (l'un des métiers avec le moins de débouchés), je savais que lorsque l'on croit vraiment en soi et en ses rêves, le monde contribue à les réaliser. J'ai toujours privilégié l'entrepreneuriat. J'ai ouvert et dirigé un théâtre en 1999, puis je me suis orienté vers le coaching, la formation, le développement personnel, la méditation, le chamanisme. Pour donner des structures solides à mes projets, j'ai créé trois sociétés. J'ai dépassé de nombreuses épreuves pour cela. Chaque société connaît aujourd'hui un bel essor. Je n'ai pourtant aucun diplôme, je suis autodidacte et n'ai bénéficié d'aucun privilège particulier. Mais je crois que pourvu qu'il soit un peu accompagné et soutenu, il est possible à chacun de vivre de ses rêves.



En 2019 le nombre de micro entreprises explose et atteint 1, 3 millions de personnes. Suivre une vie qui fait sens, se mettre à son compte, adapter ses horaires, vivre dans son écologie. C'est un rêve pour beaucoup. Si certaines professions tels que thérapeute ou coach sont naturellement dans la vibration des entrepreneurs, l'entrepreneuriat est une voie aussi accessible aux graphistes, enseignants, techniciens, formateurs, coiffeurs et à tant d'autres profils qui ne s'épanouissent plus dans le salariat. Parmi ces entrepreneurs, certains évolueront en solo, d'autres préféreront s'associer, faire équipe, vivre cette aventure en couple.

Monter sa boîte est un rêve. Pour l'aboutir, de nombreuses embuches émaillent le chemin. S'il veut mener à bien ce qui lui tient à cœur, l'entrepreneur devra se concentrer sur sa passion, et pour cela, lever les obstacles de deux types :



Les obstacles internes : Manque d'audace, de confiance, d'inspiration, sentiment d'illégitimité, manque d'autonomie, procrastination, découragement

Les obstacles externes : Manque d'outils, de stratégie, de chronologie, d'environnement.

J'ai moi-même traversé tant d'obstacles qu'il me tient à cœur de vous partager mon expérience à travers un cursus complet et original
Pour développer votre activité
Et vivre du métier que vous choisissez. ”

Arnaud Riou



Le programme de formation « LES NOUVEAUX SAGES »

✓ Comprendre l'entrepreneuriat

Qu'est-ce que l'entrepreneuriat ? - Quelle place dans la société, dans l'économie ? - Avantages et inconvénients de se mettre à son compte - Historique et perspectives – Entrepreneuriat et spiritualité - Nouveau monde, nouvelle vision – Appréhender la structure d'un monde en mutation – Entreprendre, les fondations d'un acte symbolique – Réenchanter le monde

✓ Quelle passion, quel métier, quelle activité ?

Quel type d'entrepreneur êtes-vous ? Apprendre à mieux se cerner – Explorer ses talents, ses ressources, sa personnalité pour définir son style - Se reconnecter à ses rêves – S'appuyer sur ses valeurs pour élaborer un projet éthique et inspirant pour ses partenaires et clients – Se reposer sur sa vision du monde la plus utopique - Identifier ses besoins matériels et spirituels

✓ Surmonter les obstacles internes

L'art du guerrier : savoir passer à l'ACTE - Développer une meilleure confiance en soi et une meilleure estime de soi - Identifier ses points forts et ceux à améliorer en terme d'initiative, de stabilité, de structure – Reprogrammer les patterns de loyauté familiale ou karmique de son histoire, les blocages inconscients - Ecouter son intuition - Désamorcer les mécanismes d'auto sabotage, d'impuissance, de peur d'échec, d'illégitimité, de découragement – Pour en finir avec la procrastination - Prendre ses décisions libre de toute influence - Placer ses valeurs au cœur de ses actes - Equilibrer son énergie Yin (écoute, ressenti, introspection) et yang, (prise de décision, action) - Développer son intuition – Faire preuve de discernement - Identifier les situations à risques – La solitude de l'entrepreneur- Cultiver patience et stabilité

✓ Un quotidien à facettes

Stabiliser son activité sans tomber dans la routine - Découvrir et utiliser les réels pouvoirs de la loi d'attraction – Dessiner un quotidien qui vous ressemble – Transformer le stress en énergie créatrice – Développer ses capacités d'analyse, de concentration, sa créativité – Nomade ou bâtisseur, familles d'âmes de l'entrepreneur, découvrir sa famille – Aimer, transmettre, apprendre, incarner : Les 4 piliers de l'équilibre

Le programme de formation « LES NOUVEAUX SAGES »

✓ Poser les fondations de son activité

Définir sa cible – reconnaître sa niche – Assumer son originalité – Opter pour l'authenticité - Equilibrer ses journées – Définir et tenir ses tarifs, son budget - Communiquer naturellement autour de ses activités – Etablir des relations authentiques autour de son projet - Fidéliser ses relations sans induire de dépendance - Développer ses activités en groupe - Développer authenticité et confiance

✓ Communication et passage à l'acte

Acquérir les réflexes d'une communication magnétique et naturelle – Gagner en assurance pour présenter ses activités à l'oral – Organiser une conférence, une master class – Vers une négociation gagnant/gagnant – Créer sa communauté sur le web – Présence sur les réseaux sociaux, entre peur de déranger et envahissement marketing - Site internet newsletter : opter pour une communication qui vous ressemble – Poser ses limites – Oser demander – recevoir de l'aide – Etablir avec chacun une relation chaleureuse fondée sur le respect et l'humilité - Devenir conscient de son image - papier, carte de visite, flyer, quand et comment les utiliser

✓ Argent et passion

Clarifier sa relation à l'argent – Décrypter les fonctionnements inconscients liés à la richesse, à l'abondance - Opter pour une écologie financière – Dépasser les tabous liés à l'argent – Quels tarifs pour quelle valeur ? Se vendre ou se laisser acheter – Banque pourquoi comment – Budget prévisionnel et bilan – Du business plan à la passion plan – Clients difficiles – Dettes, dus clients, relancer ou laisser faire

✓ Structure interne et externe

EURL, SARL, SAS, profession libérale, quel statut pour quelle structure – locaux, investissements, emprunts, crédits, quels réflexes – Equilibrer son temps vie professionnelle et vie privée

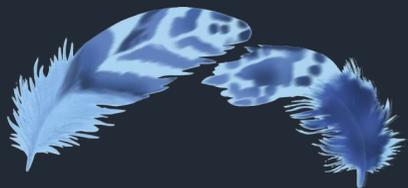
✓ Grandir et se développer

Savoir reconnaître les étapes, les paliers – S'associer, s'unir, engager – Quels critères pour quels marchés et à quelles fonctions – Les paliers de verre de l'entrepreneuriat - de la micro entreprise à la société coopérative

✓ Magie et entrepreneuriat

La Roue de médecine - Les 4 saisons de l'entrepreneur – Feu, vent, air, terre, eau, trouver le cinquième élément – Animal totem et protection céleste – Réveiller l'entrepreneur qui est en soi – De l'intuition à la canalisation – Suivre sa voie - Synchronicité et rencontres magiques

La richesse d'un programme Terre & Ciel Un accompagnement matériel & spirituel



- ☑ Pour vous qui souhaitez vous mettre à votre compte
- ☑ Pour vous qui l'êtes déjà et souhaitez incarnez les bons réflexes et les bonnes pratiques pour stabiliser votre activité professionnelle
- ☑ Pour vous qui souhaitez booster votre business



#Passer à l'action, poser des actes concrets !

Les bonnes idées ne valent rien si elles ne s'incarnent pas dans les passages à l'acte. Tout le cursus vous accompagnera à intégrer les concepts et à les vérifier dans vos passages à l'acte quotidiens.

#Apprendre de ses erreurs

J'ai fait de nombreuses erreurs dans mon parcours d'entrepreneur. Mais j'en ai toujours tiré une leçon. Sans abandonner, j'ai appris à toujours réajuster ma posture. Savoir vous remettre en question et prendre votre pleine responsabilité vous ouvrira des portes du réajustement continu.

Rejoindre une communauté, un vrai soutien pour développer son business !

La communauté que vous vous apprêtez à rejoindre vous sera un vrai support. C'est une communauté d'entrepreneurs bienveillants et inspirés qui sera une vraie richesse pour vous accompagner lors des différents passages.

#Contribuez à un écosystème vertueux

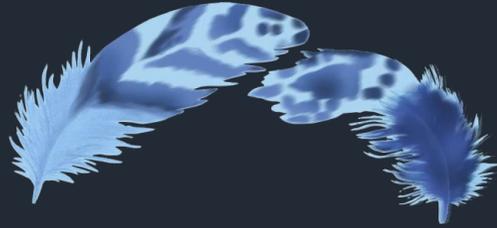
Suivre les programmes de la Voie de l'ACTE, c'est contribuer à un écosystème vertueux. l'Académie de l'Acte est partenaire de l'Association Terre Anima. Chaque année, nous contribuons à apporter notre aide dans la plantation d'arbres, le soutien aux peuples premiers. Par votre participation, vous soutenez ces projets.

MA VISION



Offrez-vous l'accompagnement d'un entrepreneur inspirant. ★★☆☆

LES NOUVEAUX SAGES



est une formation en ligne de

l'ACADÉMIE *de l'Acte*

D'Arnaud Riou.



Un programme en ligne que vous pourrez suivre de chez vous.

Pour vous aider à créer une activité professionnelle en accord avec vos valeurs

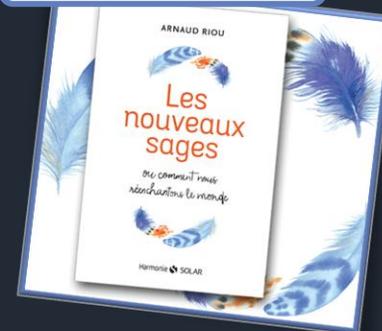
Un parcours qui vous accompagne pas à pas à raison d'un à deux rendez-vous par semaine pendant 5 mois.

Des enseignements, des exercices au rythme des saisons pour vous accompagner vers...



VOTRE EPANOUISSEMENT ET VOTRE REUSSITE PROFESSIONNELLE

Le livre en cadeau



#AUTOMNE



- Les bonnes raisons pour entreprendre
- Mieux se connaître
- Procrastination, syndrome de l'imposteur et autres démons
- La croix du comportement
- S'appuyer sur sa propre idée, trouver son intégrité, son talent, son génie
- Les croyances limitantes
- Les peurs de l'entrepreneur
- Se concentrer sur les trois véhicules
- La pyramide de nos besoins

#HIVER



- Entreprendre avec l'Univers
- La tension juste
- Les 5 éléments de l'entrepreneur
- Identifier son timing
- La boussole de l'entrepreneur
- Savoir vendre oui, mais quoi ?
- Définir son offre
- Son rapport à l'argent
- Définir son tarif
- Sa clientèle
- Packager et définir ses offres
- Marquer sa différence

#PRINTEMPS

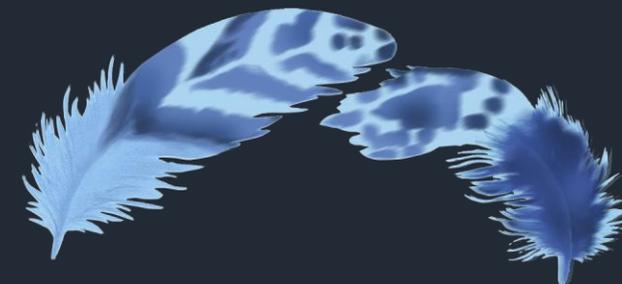


- Trouver ses premiers clients
- Communiquer oui, mais comment ?
- Temps argent énergie : comment investir ses ressources ?
- Journée type de l'entrepreneur (dispersion)
- Comment choisir son statut
- Perspective, exercice et business plan

#ETE



- L'art de la négociation
- Factures et relances
- Les tâches douloureuses
- Solitude et partenariat
- La pyramide des offres du grand public au premium
- Du cœur dans les affaires
- Fidéliser une clientèle et transformer en ambassadeur
- L'art de se présenter : salons et rencontres professionnelles Les 5 clés
- Les paliers de l'entrepreneur
- Répondre aux clients mécontents
- Poser ses limites savoir dire non
- L'Authenticité
- L'envol



Le pouvoir de la simplicité et de l'authenticité

L'Académie de l'ACTE n'est pas un lieu de compétition. Les progrès de chacun sont partagés. Chaque personne qui avance est un cadeau pour toute l'Académie.

Ici, chacun est accueilli tel qu'il est. Ensemble, nous avançons dans la légèreté et le soutien.

Rejoignez-nous et bénéficiez des expériences de ceux qui ont surmonté vos défis !



Vous serez accompagné pendant 5 mois par Arnaud Riou et son équipe.

Personnalité atypique, *Arnaud Riou* est enseignant spirituel, coach, formateur en communication, conférencier et auteur de 14 livres dont les best seller : Réveillez le chaman qui est en vous, Calme, l'Oracle du peuple animal

Il a reçu pendant 12 ans l'enseignement des maîtres tibétains, des yogis, des chamans, des sages et gardiens de sagesse, et transmet désormais ces enseignements au monde moderne. Il dirige un centre de formation et un centre de bien être en Bourgogne.

Le parcours d'Arnaud Riou, c'est aussi...

**25
ANNEES**

d'expérience d'accompagnement de groupes

**20 000
PERSONNES FORMÉES**

dont 3000 managers, dirigeants et entrepreneurs

**14
LIVRES EDITES**
parus dans 9 pays

**95 %
DE SATISFACTION**
sur ce programme en ligne

**1
VISION**

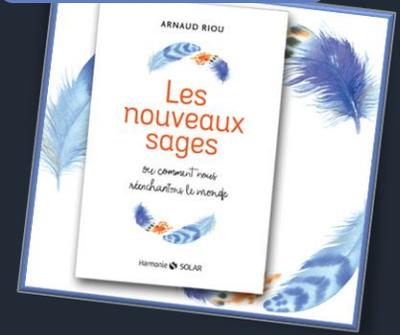
« Dans mon parcours d'entrepreneur, j'ai compris que plus notre projet fait sens, plus il s'intègre dans une dimension éthique, poétique ou spirituelle, plus ses bases doivent être ancrées dans la matière et dans le concret. J'entreprends la tête dans les étoiles et les pieds bien sur terre. »



1 programme, 2 formules « LES NOUVEAUX SAGES »

1^{ère} formule
#SOLO#

Le livre en cadeau



UNE FORMATION

Un à deux modules vidéo par semaine envoyés par email

- travail intérieur
- bienveillance et constance
- une nouvelle étape de transformation
- une renaissance progressive
- outils pragmatiques accessibles



UN CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Envoyé par courrier quelques jours avant la formation

- avec des exercices
- avec de l'espace pour vos notes
- pour vous guider pas à pas
- pour garder une trace de votre transformation

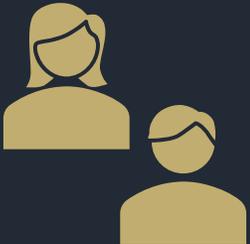


UN SUPPORT TECHNIQUE

En ligne

- un espace membre dédié
- vos vidéos en accès illimité
- un contact technique par mail

Pour qui ?



- Pour vous qui souhaitez approfondir les enseignements d'Arnaud Riou
- Pour vous qui aimez cheminer en solo
- Pour vous qui souhaitez un soutien sur votre chemin

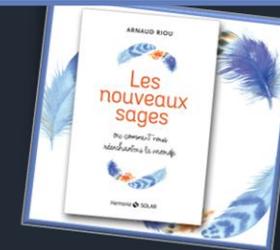
Les atouts de SOLO



- Des vidéos en accès illimité
- Une formation sans rendez-vous pour évoluer à son rythme
- Des mises en pratique soutenues par les vidéos d'Arnaud

1 programme, 2 formules « LES NOUVEAUX SAGES »

Le livre en cadeau



2^{ème} formule
#TRIBU#

FORMULE DE BASE PREMIUM

- la formation en vidéo
- le cahier d'accompagnement
- le support technique



DES WEBINAIRES AVEC ARNAUD

A suivre en ligne depuis chez vous

- des rendez-vous inspirants
- l'opportunité de poser vos questions et d'échanger directement avec Arnaud et les coachs de son équipe



UNE COMMUNAUTE SOUDEE

Motivée par la même dynamique

- un groupe Facebook privé ouvert le temps de la formation
- Trois enseignants de la Voie de l'Acte accompagnent Arnaud pour répondre à vos questions



DES OFFRES PRIVILEGIEES

Sur les programmes de l'Académie de l'ACTE

- Information et réservation en avant-première sur les stages présentiels
- Remise spéciale sur les stages et formations en ligne
- Réduction de 20% sur les séances de coaching individuel



DES INVITES D'EXCEPTION

En bonus de ce programme

8 experts dans leur domaine qui vous partagent des clés de la réussite

François Lemay - Christian Junod -
Nicolas de Vicq - Delphine Meyer
Laure Matsoukis - Jonathan
Hossenlopp - Laura Massis - Eaden



DES ENSEIGNANTS DE LA VOIE DE L'ACTE DISPONIBLES ET CONGRUENTS

Pour vous soutenir tout au long du cursus

Joséphine Chiocca - Christelle Boulanger - Nicolas Boulogne



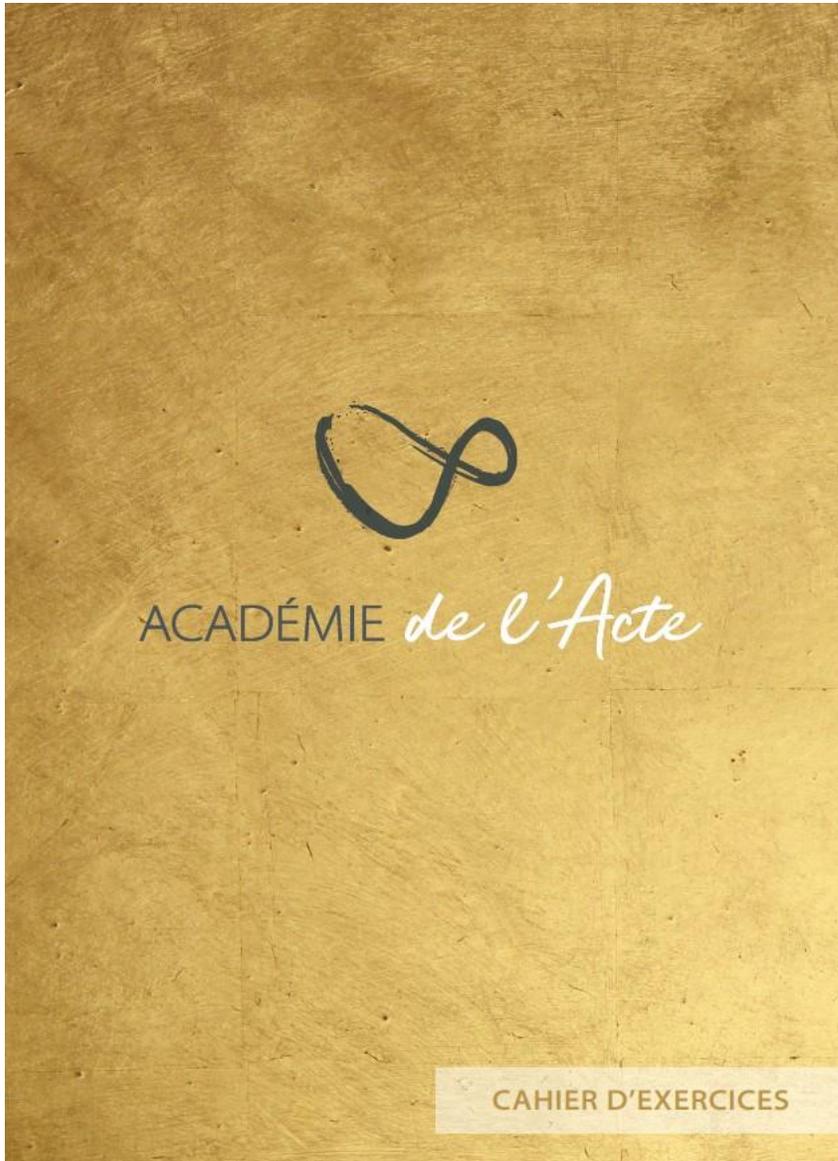
Pour qui ?

- Pour toute personne qui souhaite être **encadrée, soutenue et stimulée** tout au long du cursus

Les atouts de TRIBU



- Un accompagnement **quotidien** jusqu'à la fin de la formation **par Arnaud** et des coachs **compétents et congruents**
- L'interaction avec une communauté **bienveillante** et qui vibre les **mêmes valeurs**
- Des webinaires en live pour des **échanges** spontanés et des réponses ciblées à vos **questions personnelles**
- **Des experts** pour élargir votre approche
- Des offres **VIP**



Un cahier d'exercices Pour vous accompagner durant la formation



16/ La boussole de l'entrepreneur

Votre fonction d'entrepreneur va vous amener à prendre un certain nombre de décisions, d'options, de directions. Pour cela, bien sûr, vous aurez toujours accès à de nombreux amis ou professionnels qui vous conseilleront, vous influenceront, vous recommanderont ou vous déconseilleront.

Pour autant, l'originalité de votre marque et la cohérence de l'histoire que vous allez raconter à votre public dépendront de l'autonomie de vos prises de décision. Serez-vous écouter votre instinct, votre choix, votre intuition ? Beaucoup tombent malades, font un burn-out parce qu'ils ne se sont pas écoutés, parce qu'ils ne sont pas justes avec eux. Pour savoir si vous êtes sur votre route, si vous êtes juste avec vous et à l'écoute de votre intuition, voici les cinq composants de votre boussole intérieure :

1. **L'ÉNERGIE** : Vous êtes juste lorsque vous avez de l'énergie, lorsque vous vous réveillez le matin avec de l'enthousiasme, de la joie, de la force intérieure et de la détermination.
2. **LA SANTÉ** : La santé dépend de la cohérence de l'ensemble des composants de votre quotidien : l'alimentation, les relations, la façon dont vous traversez vos émotions. En cela, c'est un élément important de votre baromètre qui vous signalera si vous êtes dans la bonne direction. Dès lors que votre corps réagit - en étant facilement malade, en perdant en immunité, en toussant beaucoup -, interrogez-vous. Les actions que vous posez sont-elles en adéquation avec vos valeurs ?
3. **LES ÉMOTIONS** : Les émotions composent la boussole de l'entrepreneur. Elles sont l'un des cinq indices clés. Écoutez attentivement votre joie, vos peurs, votre colère, votre tristesse et votre dégoût/attrance. Ce sont les cinq émotions clés qui vous signaleront si vous êtes sur votre voie.
4. **LES RELATIONS** : Le fait d'entretenir naturellement des relations fluides, souples, agréables et positives vous indique que vous êtes à votre place.
5. **LA FLUIDITÉ** : Accrocher son pare-chocs, casser de la vaisselle, perdre ses clés sont des actions qui peuvent sembler anodines. Ce sont pourtant autant d'indices qui signalent un déséquilibre. Pour les chamans, ce qui arrive dans la matière révèle un déséquilibre interne.

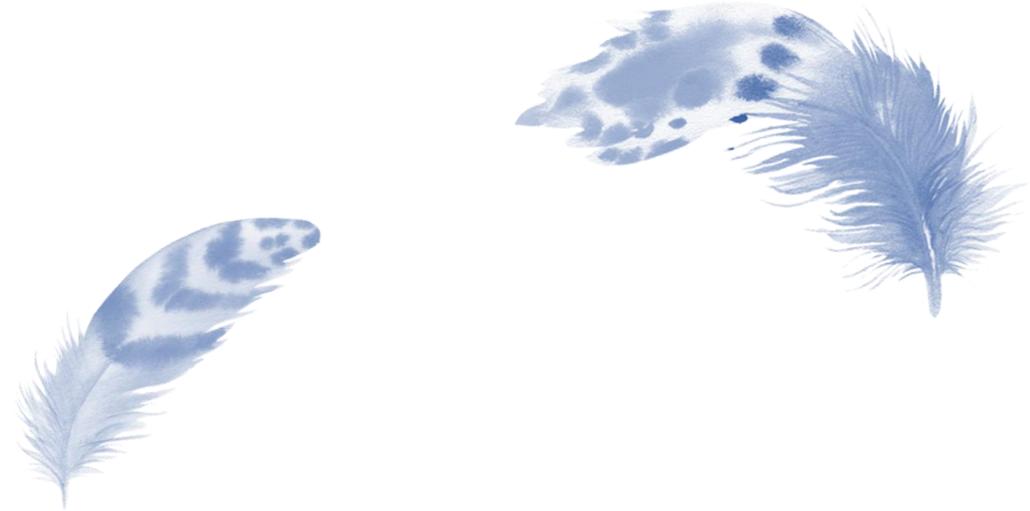
Pour apprendre à utiliser votre boussole intérieure et donc à développer votre intuition, visualisez une situation, une relation professionnelle, une proposition, une piste que vous envisagez de suivre pour votre entreprise. Passez-la au tamis des cinq indices fondamentaux de votre boussole intérieure et tirez-en les conclusions naturelles :

- Cette proposition me donne-t-elle de l'énergie ou me fatigue-t-elle ?
- Cette proposition inspire-t-elle ma santé ou me fait-elle fousser, m'écoeure-t-elle ?
- Cette proposition provoque-t-elle chez moi des émotions positives ou négatives ?
- Les relations en lien avec cette situation s'harmonisent-elles autour de belles relations ?
- Est-ce que je ressens de la fluidité autour de ce projet ?



J'ai commencé le programme et je l'ai suivi avec beaucoup d'attention et de rigueur. Ce ne fut pas toujours facile, elle m'a bousculée, interrogée, je suis allée chercher des réponses profondément en moi pour finalement découvrir que j'avais toutes les ressources pour faire éclore une créatrice magnétique. J'ai découvert des participants extraordinaires avec qui je garde des contacts. J'ai été scotchée de la disponibilité et le non jugement d'Arnaud et son équipe et je les remercie de m'avoir aidée à avancer aussi rapidement. Régulièrement je reprends ma formation et travaille des sujets encore sensibles. Je peux vous assurer que je ne regrette pas mon choix de devenir indépendante et chaque jour est une nouvelle découverte.

Sandra www.gorgedecouleurs.ch



LE TEMOIGNAGE DES NOUVEAUX SAGES SUR LA FORMATION



Grâce à la formation des nouveaux sages, j'ai compris qui je suis, sur quoi je peux me reposer et ce que je peux également proposer. Avant la formation, j'avais une image précise de ce que je souhaitais faire hors elle était en lien avec mes peurs .. Pendant la formation j'ai fait un volte face et j'ai accepté mon passé comme une source d'enseignement. En m'alignant à qui j'étais vraiment, j'ai osé créer mon entreprise à mon image. J'ai pu faire cela grâce aux enseignements d'Arnaud , à ses webinaires qui sont un lien d'échange. Il nous aide également à rebondir, à avancer dans la direction qui est juste pour nous. C'est un véritable accompagnement. Je me rends compte également que les bases de la formation m'aident continuellement dans ma vie professionnelle.

Ses assistantes Christelle et Joséphine m'ont aussi accompagné. Elles étaient très présentes sur le groupe Facebook. Elles ont également su me dynamiser. Cela m'a permis d'avoir des éléments de réponse très rapidement pour avancer sur mon cheminement. J'ai ressenti l'importance de leur présence car cela permet de s'appuyer sur leur écoute, leur soutien.

Je dirais que pour faire la formation il faut vraiment être prêt à s'investir et à investir en soi même. Je me suis sentie vraiment prête après la formation à franchir le pas , à oser. Mes actions sont en cohérence avec ce que je veux incarner. Pour cela Merci à Arnaud ainsi qu'à son équipe.

Grâce à cette base, je sais que je suis sur le chemin de la réussite alors pourquoi pas vous ?

Nathalie

Faites équipe avec Arnaud Riou pour 5 mois d'un accompagnement pas à pas

ACCOMPAGNEMENT



Obtenez des réponses concrètes à vos questions liées à l'entrepreneuriat. Arnaud Riou et son équipe vous accompagnent pas à pas sur votre chemin.

ACTION



Passez à l'action rapidement sans vous éparpiller et en évitant les erreurs les plus fréquentes que commettent les entrepreneurs.

SOUTIEN



Soyez soutenu dans votre démarche. Partagez vos difficultés, échangez directement avec Arnaud, avec son équipe et avec d'autres entrepreneurs à travers une communauté d'excellence.

MENTORING



Soyez inspiré et encouragé dans votre démarche, et bénéficiez des années d'expérience dans l'entrepreneuriat d'une équipe dynamique.

* Je rejoins le programme



- ⇒ Je souhaite me mettre à mon compte
- ⇒ Je souhaitez incarner les bons réflexes et les bonnes pratiques pour stabiliser votre activité professionnelle
- ⇒ Je souhaite booster mon activité déjà en place
- ⇒ Je souhaite m'épanouir dans ma mission

460 €

- ✓ Accédez à **41 épisodes** en vidéo du programme Les Nouveaux Sages en **accès illimité**, à raison d'une à deux vidéos par semaine pendant 5 mois
- ✓ Recevez un **cahier original d'accompagnement** et d'exercices pratiques
- ✓ Soyez soutenu par notre **support technique** par e-mail ou formulaire de contact

* Règlement en ligne en plusieurs fois
* Par CB, PayPal, Virement



1^{ère} formule
#SOLO#

2^{ème} formule
#TRIBU#

- ✓ Accédez à **41 épisodes** en vidéo du programme Les Nouveaux Sages en **accès illimité**, à raison d'une à deux vidéos par semaine pendant 5 mois
- ✓ Recevez un **cahier original** d'accompagnement et d'exercices pratiques
- ✓ Soyez soutenu par notre **support technique** par e-mail ou formulaire de contact
- ✓ Rejoignez une **communauté** de nouveaux sages sur un groupe Facebook privé.
- ✓ Posez directement **vos questions à Arnaud et à son équipe**
- ✓ Assistez à **4 webinaires** questions/réponses animés par Arnaud Riou
- ✓ Suivez le témoignage en ligne de **8 experts**
- ✓ Profitez des **offres promotionnelles** de l'Académie de l'ACTE

780 €

Pour vous inscrire à la formation « LES NOUVEAUX SAGES »



*Démarrage de la formation le 21 janvier 2021

<https://lacademiedelacte.learnybox.com/sages-offre-2021/>



Pour contacter
Arnaud et l'équipe

academie@riou-communication.com

FORMATIONS EN LIGNE de l'Académie de l'Acte www.arnaud-riou.com

4 rendez-vous par an au rythme des saisons

1 printemps MARS OSER PARLER et SAVOIR DIRE	2 été JUIN RÉVEILLEZ LE CHAMAN QUI EST EN VOUS	3 automne SEPTEMBRE JOUER LE RÔLE DE SA VIE	4 hiver DECEMBRE LES NOUVEAUX SAGES
--	---	--	--