

PROGRAMME DES FORMATIONS ET PERFECTIONNEMENT

Formations 2024

Chrono-Acupuncture et climatologie (6 jours)	1
Perfectionnement de chrono-acupuncture et climatologie (3 jours)	6
Perfectionnement de pulsologie chinoise (2 jours)	7

Chrono-Acupuncture et climatologie (6 jours)

18 au 23 novembre 2024 à Draguignan



Laura Lègue, auteur et enseignante, chercheur en médecine chinoise, propose une vision claire des aspects scientifiques de la chrono-acupuncture. Elle effectue depuis de nombreuses années des recherches à partir des textes classiques de la médecine chinoise auprès de maîtres vietnamien et chinois et du CNRS.

Cette formation en chrono-acupuncture et climatologie constitue un pan très important de la connaissance en acupuncture que devrait connaître tout thérapeute en médecine traditionnelle chinoise. Elle est un complément essentiel à tous les autres systèmes d'acupuncture classiques ou modernes. Sur un plan pratique, cette formation donne des clefs permettant, soit d'améliorer sensiblement les résultats de l'acupuncture classique, soit d'obtenir des résultats très intéressants dans les cas où celle-ci se montre au contraire peu efficace.

L'étude de chrono-acupuncture et de la climatologie permet de comprendre les influences des différents rythmes sur l'homme, non pas seulement au travers de ses symptômes mais également au travers de son histoire et de sa constitution énergétique de base. A cet effet, l'étude du temps devient cruciale pour la bonne résolution de certains déséquilibres énergétiques. La connaissance précise de ces lois permet de mettre en exergue des aspects jusque-là difficilement abordables par les lois classiques de l'acupuncture traditionnelle.

Toutes ces connaissances reposent sur l'observation de la nature, des mouvements du ciel, des étoiles, de la terre, du soleil et de la lune. Toutes ces connaissances vous permettront de déterminer, avec précision, les forces et les faiblesses ainsi que les fragilités de vos patients. Vous pourrez ainsi comprendre et corriger ces déséquilibres énergétiques assez inexplicables autrement. Vous pourrez également définir un prévisionnel énergétique bien au-delà de la simple connaissance de la survenue des saisons ! Pour cela nous expliquerons et utiliserons les dix troncs, les douze branches, les mouvements de l'année, les huit mots ... et bien plus encore.

Cette formation vous permettra, notamment, de répondre aux questions suivantes :

1. Quelles sont les informations fondamentales que nous apporte la connaissance de notre lieu et date de naissance en termes de chemin de vie ?
2. Sur quels fondements allons-nous nous construire ? Quelles sont nos forces et nos faiblesses. A quels moments de l'année à venir risquons nous des aggravations ou au contraire des améliorations de notre état d'être et cela sans raison apparente ?
3. Lors d'épisodes difficiles de notre existence, pourquoi certains événements semblent arriver à des moments particuliers, à des dates particulières ?
4. Au moment de la consultation, quel(s) point(s) dois-je ajouter à mon bilan énergétique pour potentialiser les effets recherchés ?
5. Comment traiter les problèmes survenant souvent aux dates anniversaires ?
6. Comment travailler sur mon évolution personnelle via mes points de naissances et chemin de vie ?
7. Comment les climats nous influencent-ils bien au-delà des saisons et comment anticiper leurs arrivées et influences bénéfiques ou délétères sur notre équilibre énergétique ?
8. Comment comprendre la survenue des énergies terrestre et célestes et leur usage journalier

L'objectif de cette formation est triple

1. Comprendre, dans le détail, tous les fonctionnements des rythmes du ciel et de la terre (étoiles, lune, soleil, saisons, climats, ...)
2. Être capable d'établir tous les calculs des différents points d'acupuncture (méridiens et merveilleux vaisseaux et climatiques) afin de les utiliser en cabinet et surtout d'anticiper les moments de grand déséquilibres énergétiques à venir
3. Être capable de proposer aux patients, à l'issue d'une consultation, un traitement préventif tenant compte de ses forces et faiblesses
4. Comment traiter un déséquilibre énergétique en très peu de points

Ces six jours (denses) aborderont les points suivants (non exhaustifs)

- ✓ Cosmologie chinoise et représentation du monde
 - Représentation détaillée et compréhension de la notion de terre, homme et ciel
 - Compréhension du mouvement des astres, (étoiles, soleil, lune, terre)
 - Compréhension de la naissance des troncs célestes et branches terrestres
 - Place de l'homme dans le temps et l'espace
- ✓ Utilisation et calculs des points d'ouverture selon la technique du Zhi Wu Liu Zhu (irrigation selon les canaux midi-minuit)
 - Détermination des points terrestres, célestes, lunaires, d'obstruction, ... basé sur les points Shu antiques
 - Méthode de calcul d'acupuncture vietnamienne

- Utilisation concrète dans les cas de déséquilibres énergétiques intenses (chocs, traumatismes physiques et/ou émotionnels, accidents, ...)
- ✓ Utilisation et calcul des points d'ouverture des merveilleux vaisseaux
 - Construction des méthodes basées sur les merveilleux vaisseaux
 - Utilisation des méthodes de Ling Gui Ba Fa et Fei Teng Ba Fa (huit techniques de la tortue magique)
 - Utilisation concrète dans le cas de déséquilibres énergétiques
- ✓ Climatologie et prévision de l'influence des climats dans l'homme
 - Définition et construction des énergies hôtes et invitées
 - Influence des énergies hôtes et invitées sur l'homme
 - Traitements (pathologies récurrentes) par acupuncture et pharmacopée préventive
 - Etude de cas concrets et complets incluant, en même temps, la chrono-acupuncture et la climatologie et démonstrations de différents logiciels

Un logiciel de chrono-acupuncture et de climatologie vous seront proposés pour entrer pleinement dans cet art vous permettant ainsi de travailler rapidement sur toutes les dates et informations utiles (naissance, choc émotionnel, physique, ...) de vos patients ou de vos proches.

The screenshot displays the ChronoAcupuncture software interface. The main window shows patient information for Soizic Florence, born on 24/08/1944. A secondary event is recorded for an accident on 06/07/2014. A central window titled 'Points d'ouverture du jour' is open, showing two analog clocks: 'Heure légale (HL)' and 'Heure solaire locale vraie (HSLV)'. The HSLV clock indicates a 14-minute legal time shift. Below the clocks is a table of points for various meridians.

	jing 井	ying 榮	shu 輸	yuan 原	jing 經	hé 合	Coll.	Obst.
Points	7 C	5 Rte		5 P	1 R	2 F-43 VB	2 F	38 VB
Heures	9h-11h	13h-15h		17h-19h	21h-23h	1h-3h	5h-7h	23h-1h
Points	64 V-42 E	8 IG	6 TR		45 E	2 GI		
Heures	19h-21h	3h-5h	7h-9h		11h-13h	15h-17h		

Additional data in the window includes: Point du jour: 5 GI, Po MV (j/h): 7 P, Ca: 39 - Cj: 45; Energie du jour: Feu, Po MV (a/j): 62 V, Décalage terre - ciel: 11 h.

Pharmacopée climatique - v. 2.1.3

Fichier Aide

Année étudiée (Ciel)
2023

Date du nouvel An climatique
Comb. année : 40
: 20/01/2023

Arrivée de l'énergie
Fin de l'énergie
: 04/02/2023 (en retard)
: 05/01/2024

Equinoxe de Printemps : 20/03/2023 21:25:53
Equinoxe d'Automne : 23/09/2023 06:51:15
Solstice d'Été : 21/06/2023 14:58:50
Solstice d'Hiver : 22/12/2023 03:28:45

Energie Maître Yang Ming
Energie Source Shao Yin

Date de naissance (Homme)
24/06/1944 12:22

Année Bissextile

Date du nouvel An Climatique
Comb. année : 21
: 21/01/1944

Arrivée de l'énergie
Fin de l'énergie
: 06/01/1944 (en avance)
: 04/02/1945

Equinoxe de Printemps : 20/03/1944 17:48:57
Equinoxe d'Automne : 23/09/1944 04:02:01
Solstice d'Été : 21/06/1944 13:02:42
Solstice d'Hiver : 21/12/1944 23:15:34

Energie Maître Shao Yang
Energie Source Jue Yin

Calcul Pharmacopée climatique

Année climatique

C/T	Date	Yun Qi	Ciel	Homme	Terre	Saison	Pharmacopée	Acupuncture
Ciel	1 - 20/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	(1 V), 3 IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	2 - 21/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	3 - 22/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	4 - 23/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	5 - 24/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	6 - 25/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	7 - 26/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	8 - 27/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	9 - 28/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	10 - 29/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	11 - 30/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	12 - 31/01/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	13 - 01/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	14 - 02/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	15 - 03/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	16 - 04/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	17 - 05/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	18 - 06/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	19 - 07/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V
Ciel	20 - 08/02/2023	YunQi 1	Tae Yin	Shao Yin	Jue Yin	Intersaison	Gui Zhi Tang	IG, 4 IG, 64 V, 65 V

Année climatique

Année étudiée : 2023
Année de naissance : 1944

Gui Zhi Tang Tae Yang

Energie maitresse

21/05/2023 Yang Ming 23/07/2023

Shao Yang Shao Yin

Yang Yang

Ningxin plus / Xiao Chai Hu Tang

Shao Yin / Shao Yang

21/03/2023 Jue Yin 23/09/2023

Tae Yin

Gui Zhi Tang

20/01/2023 22/11/2023

Energie à la source

Xiao Chen Qi Tang Yang Ming

Fermer

Dates : lundi 18 novembre au samedi 23 novembre 2024 (9h00 – 17h30)

Prix de la formation : 150 € par jour soit 900 € pour les six jours. Ce prix ne comprend pas l'hébergement ni les repas.

Lieu : Manoir de Guenlor, 702 avenue du col de l'Ange, 83300, Draguignan

Hébergement

Hôtel (2 étoiles) du col de l'ange : <https://www.hotelcoldelange.fr>

1308, avenue de Tuttlingen, 83300, Draguignan

Tel : 04 94 68 23 01

Hôtel (2 étoiles) les oliviers : <https://www.lesoliviershotel.com>

815, chemin du Baguier, 83300, Draguignan

Tel : 09 86 31 06 84 / 06 09 76 12 73

Hôtel (2 étoiles) du parc : <https://www.hotel-duparc.fr>

21, boulevard de la liberté, 83300, Draguignan

Tel : 04 98 10 14 50

Chambres d'hôtes : Villa Manoé (à 5 minutes à pieds du lieu de cours)

702, avenue du col de l'ange, 83300, Draguignan

Tel : 06 81 77 07 82

Pour les hôtels du « col de l'ange », « les oliviers » et « villa Manoé », dites leurs que vous venez pour le stage de médecine chinoise et ils vous feront une réduction sur le prix journalier.

Accès

TGV

Gare TGV « Les arcs-Dranguignan », puis prendre un taxi (pensez à le réserver pour votre arrivée – 15 minutes de trajet) – Taxi Damien : 06 22 25 25 22

Voiture

Dranguignan est à 1h30 de Nice, Toulon et 1h00 d'Aix en Provence et très d'accès par l'autoroute

Perfectionnement de chrono-acupuncture et climatologie (3 jours)

1, 2 et 3 novembre 2024 à Paris



Laura Lègue, auteur et enseignante, chercheur en médecine chinoise, propose une vision claire des aspects scientifiques de la chrono-acupuncture et climatologie. Elle effectue depuis de nombreuses années des recherches à partir des textes classiques de la médecine chinoise.

Ces trois jours de perfectionnement permettront à tous les thérapeutes ayant suivi la formation de « chrono-acupuncture et climatologie » d'approfondir leurs connaissances en chrono-acupuncture et climatologie avancées. Nous verrons lors de ces trois jours comment la chrono-acupuncture peut venir soutenir la climatologie et venir modifier et augmenter le champ d'application des cinq éléments en s'aidant du ciel et de la terre.

- ✓ Réponses aux questions pratiques rencontrées en cabinet
- ✓ Approfondissement de la chrono-acupuncture
 - Utilisation des voies Luo, points de croisement et phases de la lune
 - Utilisation du Ming Tang
 - Détermination des périodes interdites de poncture
- ✓ Intégration des Yun Qi avec la pharmacopée chinoise
 - Création du plan de prévention pour l'année étudiée
 - Bilan préventif lié au chemin de vie et des années traversées
- ✓ Intégration de la chrono-acupuncture avec les Yun Qi de l'année
 - Etudes des périodes fastes ou pas pour tonifier ou disperser les méridiens
 - Utilisation taoïste et avancée des cinq éléments utilisant les Yun Qi
- ✓ Etude de cas complet d'une personne
- ✓ Utilisation approfondie et pratiques des logiciels de chrono-acupuncture et de pharmacopée climatique préventive

Dates : vendredi 1^{er} novembre au dimanche 3 novembre 2024

Prix de la formation : 130 € par jour soit 390 € pour les trois jours. Ce prix ne comprend pas l'hébergement ni les repas.

Lieu : PerfectCenter - 34 rue du Colisée, 75008 Paris. A 200 mètres des Champs-Élysées.

Accès : Métro : Saint-Philippe-du-Roule ou Franklin D. Roosevelt (lignes 9 et 1)

Perfectionnement de pulsologie chinoise (2 jours)

26 et 27 octobre 2024 à Paris



Laura Lègue, auteur et enseignante, chercheur en médecine chinoise, propose une vision claire des aspects énergétiques et scientifiques de la pulsologie chinoise.

Durant cette formation nous aborderons, dans le détail, les prises de pouls chinois et les bilans énergétiques associés. Comme vous le savez, la prise de pouls constitue un pan très important et incontournable de la médecine traditionnelle

chinoise. Elle est essentielle à un bilan énergétique efficace et précis. Dans cet esprit, je vous propose d'aborder toutes les formes de pouls et les traitements afférents quel que soit le type de déséquilibre, qu'il soit localisé dans les Zang/Fu ou global. Qui ne sait jamais posé la question du choix meilleur bilan énergétique de tel ou tel pouls en fonction de sa localisation ? Qui ne sait jamais posé la question de comment reconnaître, sans faire d'erreur, une forme de pouls ? Comment ne pas les confondre car le traitement adapté sera évidemment différent.

Objectif de la formation

- ✓ Comprendre et poser un bilan énergétique par la prise des pouls
 - Les vingt-huit formes de pouls et leurs classifications
 - Les pouls des grands méridiens
 - Les pouls des foyers
- ✓ Comprendre et appliquer les traitements adaptés pour chacune des vingt-huit formes de pouls radiaux, des grands méridiens et des foyers
- ✓ Faire la différence et définir un traitement adapté selon les typologies de pouls radiaux locaux ou envahissants
- ✓ Etablir un bilan énergétique efficace en tenant compte des pouls et d'éventuels blocages des foyers et des grands méridiens
- ✓ Utilisation des techniques de déblocage des pouls, des foyers et des grands méridiens
- ✓ Comment retrouver rapidement un pouls conforme à la saison ?

Dates : samedi 26 et dimanche 27 octobre 2024

Prix de la formation par participant : 150 € par jour soit 300 € pour les deux jours. Ce prix ne comprend pas l'hébergement ni les repas

Lieu : PerfectCenter - 34 rue du Colisée, 75008 Paris. A 200 mètres des Champs-Élysées.

Accès : Métro : Saint-Philippe-du-Roule ou Franklin D. Roosevelt (lignes 9 et 1)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire à la formation :

- Chrono-acupuncture et de Climatologie** du lundi 18 novembre au samedi 23 novembre 2024 (6 jours).
Je joins un chèque de 300 € d'arrhes *
- Perfectionnement Chrono-Acupuncture et Climatologie** du 1, 2 et 3 novembre 2024 (3 jours). Pour les personnes ayant déjà suivi la formation de Chrono-Acupuncture de 6 jours. Je joins un chèque de 100 € d'arrhes
- Perfectionnement de Pulsologie chinoise (2 jours)** du 26 et 27 octobre 2024. Je joins un chèque de 100 € d'arrhes

- Je souhaite bénéficier d'un règlement en 2 fois **

Attention, nombre de places limitées !

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Téléphone mobile _____

Adresse mail _____

Signature :

Votre bulletin d'inscription avec votre chèque d'arrhes (ordre : Laura Lègue) est à envoyer à l'adresse suivante :

- Laura Lègue, 68, rue Saint Didier, 75116, Paris

En cas de question, vous pouvez me joindre par :

- mail : laura.legue.mtc@outlook.fr
- mobile : 06 17 69 97 66

Une confirmation et une feuille de route vous seront envoyées après réception des arrhes.

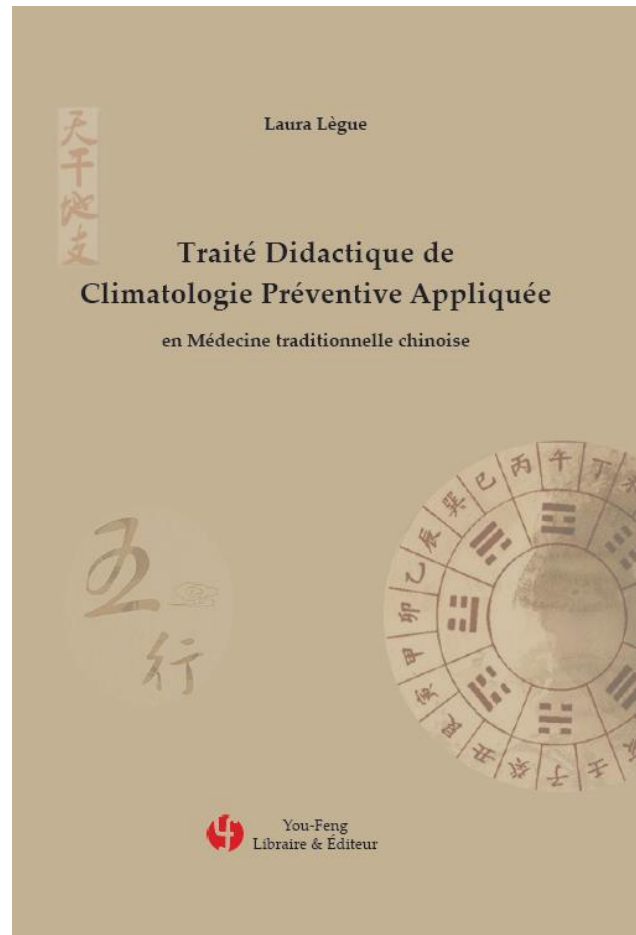
Une facture et un certificat de fin de formation vous seront délivrés.

*le chèque est à établir à l'ordre de « Laura Lègue ». Les arrhes ne sont pas remboursables hormis pour des raisons de santé (par certificat médical), le complément vous sera demandé à votre arrivée

**le premier chèque sera débité à l'issue de la formation et le second, un mois plus tard.

Traité didactique de climatologie préventive appliquée

Edition : You-Feng : <https://www.you-feng.com>



Quatrième de couverture

Vous aurez sûrement remarqué que certaines personnes présentent des déséquilibres énergétiques et/ou maladies à des moments de l'année qui n'ont aucun rapport avec l'énergie de la saison. Nous serions en droit de nous demander quels sont les phénomènes qui ont déclenché ce déséquilibre ? S'ils existent, à quelles lois, à quels rythmes cachés obéissent-ils ? Et si, finalement, il existait des typologies énergétiques beaucoup plus agissantes que les saisons ?

Voilà comment tout a commencé... avec cette simple observation.

Quelques années dans les textes canoniques et d'échange m'ont permis d'apporter des réponses. L'homme entre ciel et terre est soumis à des influences, extrêmement agissantes sur l'homme, que sont bien sûr les saisons mais également des énergies venant directement du ciel et de la terre. Celles-ci ne sont jamais les mêmes d'une année à l'autre et obéissent à des rythmes très précis.

Cet ouvrage présente comment elles arrivent sur terre, dans quel ordre et surtout comment elles agissent sur l'homme. Leurs connaissances permettent :

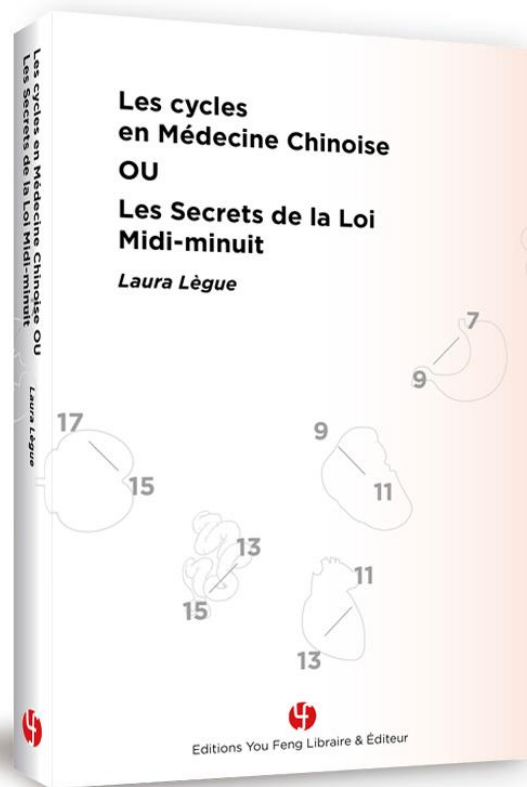
- ✓ De comprendre pourquoi certains déséquilibres surviennent à des moments précis de l'année sans aucun rapport avec les saisons. Pourquoi ces déséquilibres reviennent tous les deux, trois ou six ans ?
- ✓ D'établir un traitement énergétique préventif appliqué (acupuncture et/ou pharmacopée) pour l'année à venir en fonction de notre cartographie de naissance en utilisant les pouls climatiques

La lecture de cet ouvrage permettra à tous les thérapeutes en médecine traditionnelle chinoises, non seulement d'utiliser la climatologie préventive pour eux et leurs patients, mais surtout d'anticiper des traitements énergétiques préventifs efficaces et agissants... bien au-delà des énergies saisonnières.

Laura Lègue est passionnée par la tradition médicale chinoise. Sujet qu'elle ne cesse d'explorer depuis toutes ces années. Principalement formée en acupuncture en France et en Chine, elle a approfondi son savoir dans le cadre des universités et hôpitaux Chinois. Elle suit, pendant plusieurs années, l'enseignement d'un maître Vietnamien, avec qui elle approfondit ses connaissances d'acupuncture, de chrono-acupuncture, de Yi-King acupuncture, et de Bat Tu Ha Lac. Ingénieur-chercheur de formation, acupunctrice, elle a su apporter un autre regard entre Orient et Occident pour le plus grand plaisir du lecteur.

Les cycles en médecine chinoise ou Secrets de la loi Midi-Minuit

Edition : You-Feng : <https://www.you-feng.com>



Quatrième de couverture

Vous aurez sûrement remarqué que les douze méridiens ne mesurent pas tous la même longueur, alors une question :

Comment l'énergie Rong fait-elle pour progresser, pendant deux heures dans chacun des douze méridiens, de longueurs différentes, alors que cette énergie avance à vitesse constante?

Voilà comment tout a démarré... avec cette simple question.

Deux ans de recherche dans les textes canoniques pour tenter d'apporter une réponse à cette question, si simple en apparence.

L'étude des cycles en général, du cycle nyctéméral de l'énergie de défense (Rong) en particulier et de la très célèbre loi midi-minuit, où tout semble avoir été écrit, a fait apparaître de nombreuses curiosités, jusque-là, passées inaperçues.

- ✓ Qui aurait pu imaginer qu'il existe une loi midi-minuit... à l'intérieur de la loi midi-minuit ?
- ✓ Pourquoi l'usage de cette loi midi-minuit ne semble pas donner toujours satisfaction lorsqu'elle est utilisée ?

L'étude de ces cycles a permis, également, de confirmer la nature des grands méridiens, des couplages de ceux-ci et bien plus encore.

Les résultats trouvés par l'auteur ont des implications pragmatiques et concrètes en cabinet pour tous les thérapeutes en Médecine Traditionnelle Chinoise et acupuncture.

Laura Lègue s'est passionnée, dès son plus jeune âge, pour la tradition chinoise. Sujet qu'elle ne cesse d'explorer depuis toutes ces années. Principalement formée en acupuncture en France, Chine et Vietnam, elle a approfondi son savoir dans le cadre des universités et hôpitaux chinois. Elle suit, pendant plusieurs années, l'enseignement d'un maître Vietnamien, avec qui elle approfondi ses connaissances d'acupuncture, de chrono-acupuncture, de Yi-King Acupuncture et de Bat Tu Ha Lac. Ingénieur-chercheur de formation, Acupuntrice, elle a su apporter un autre regard entre Orient et Occident pour le plus grand plaisir du lecteur.