Sfera magazine
Mensile • Anno II • Numero 3 • Ottobre '08

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

- **Attualità**
  - *Il Parco delle Star*
  - *Giornalista in Libano*
  - *Unilever: Passione per il cibo*
- **Fitness**
  - *La pedana vibrante*
- **Benessere**
  - *Le Terme ad Ischia*
- **Casa e Arredo**
  - *La casa "Domotica"*
- **Moda**
  - *Torna il tartan e lo stile scozzese*
- **Viaggi**
  - *Il motoraduno di Sturgist!*
- **Itinerari**
  - *Il parco naturale dei Monti Aurunci*

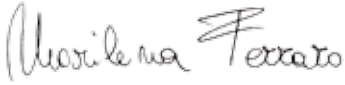
Mete d'autunno

Poste Italiane S.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale • 70%/ Latina /AUT.N.159/2007 • Sfera Magazine • Mensile di informazione, comunicazione, marketing, attualità, cultura, viaggi, benessere, fitness, tempo libero, plein air, giornifelici ed economia

VCM
infissi
dal 1977
...fatti apposta per voi !
Produttori serramenti in PVC
Risparmio
Energetico
Detrazione 55%
VCM INFISSI
Esposizione: Via Toscanini - Aprilia(LT)
Tel:06 92 80 718 E-Mail: vcmsrl@libero.it

Cari lettori eccoci di nuovo insieme per condividere le ultime novità che Sfera Magazine vi propone. Siete riusciti a sopravvivere al rientro dalle vacanze? O siete ancora con le lacrime agli occhi davanti alla foto più bella scattata in ferie con la vostra famiglia, amici o fidanzati? Asciugatevi gli occhi perché con noi si viaggia sempre, si sognano nuove mete e si scoprono nuovi orizzonti. In queste pagine troverete un nuovo reportage sull'isola del benessere per eccellenza: Ischia. Un viaggio nei parchi termali dell'isola partenopea che ci farà venire voglia di preparare nuovamente le valige per un bel fine settimana in assoluto benessere tra il profumo del mare, il fascino della natura e il relax delle terme. In queste settimane molti gli eventi per riscoprire il termalismo in Italia, alla Mostra d'Oltremare di Napoli, infatti, l'ultimo fine settimana di settembre si è svolta la manifestazione Thermalia, la fiera del termalismo e del benessere, dove si è cercato di sviluppare il concetto che il **benessere** e le **terme**, in particolare, possono andare oltre il concetto di **medicina termale**, attraverso l'utilizzazione di acque minerali, massoterapia, fitoterapia, riabilitazione e cosmesi naturale, e rappresentare un vero e proprio strumento di prevenzione ed educazione sanitaria. Lo stesso fine settimana, sempre in Campania, ma questa volta nell'isola d'Ischia, si sono incontrati medici, studiosi e operatori del settore per parlare sempre di terme e benessere alla prima edizione di "**Viverein**", Salone Internazionale del Benessere. Il Salone si è tenuto nello splendido scenario del **Parco Termale "Castiglione"** che conosceremo nelle prossime pagine. Oltre alle terme ad ottobre si parla anche di medicina e cosmesi, grazie all'Unipro, l'Associazione delle imprese cosmetiche italiane, che ha organizzato il **Primo Convegno Nazionale "Cosmetologia e medicina a confronto"** presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore a Roma il giorno 17 e il giorno 18 di questo mese.Per gli amanti dell'avventura, invece, ottobre è il mese migliore per salire in sella alla propria moto e iniziare un viaggio ricco di emozioni. Sfera vi accompagna anche con i consigli dei suoi esperti che sono a vostra disposizione per guidarvi nelle vostre scelte. Continuiamo, inoltre, a farvi conoscere i volti dei nostri lettori in copertina e proseguiamo a regalarvi **soggiorni benessere e coccole in Umbria**. Altri due vincitori del mese scorso hanno già ritirato il loro premio e stanno programmando il loro viaggio con "Sfera Magazine". In queste pagine poi potrete seguitare a conoscere le nuove tendenze moda per l'autunno/inverno 2008/2009. **Che ne pensate del nuovo stile glamour per questo inverno, il Tartan, dei nuovi colori moda e soprattutto di questo ritorno agli anni '70/'80?** Vi invito a inviarmi i vostri commenti sul costume, la moda, i viaggi, l'attualità, il benessere e altro ancora. Sarei felicissima di rispondervi e di confrontarmi con le vostre idee nella nuova rubrica che stiamo progettando. Buona lettura, vi aspetto il prossimo mese su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo: www.sferamagazine.it

Il Direttore
Marilena Ferraro



I nomi dei vincitori dei due premi assegnati a Settembre sono pubblicati sul sito internet **www.sferamagazine.it**. Continuate a inviare i coupon, riprovate anche voi che li avete mandatari il mese scorso, la Fortuna potrebbe bussare alla vostra porta.

Compila il coupon e spediscilo per partecipare all'assegnazione di **due soggiorni benessere per due persone ogni mese.**

Potrai essere tu il fortunato vincitore di: Tre giorni e due notti per due persone in un'elegante suite dell'**Antico Casale di Montegualandro in Umbria** comprensivi di prima colazione, di una cena a lume di candela per due persone e dell'uso del **centro benessere** (3 idromassaggi, 3 saune, 3 bagni turchi, 3 ingressi in piscina con cascata per massaggio cervicale e nuoto controcorrente, 1 massaggio per Lei e 2 docce solari).

CONCORSO "SFERA MAGAZINE"
VINCI UN SOGGIORNO
"BENESSERE E COCCOLE"

Nome.....

Cognome.....

Residenza.....

Età..... Tel.....

Inviare ad ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE s.r.l. C.so Giovanni XXIII; 18 Aprilia (LT) 04011 entro e non oltre il 30 Ottobre 2008 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 4 Novembre 2008. Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

Abbonati Gratis a Sfera Magazine

e potrai ricevere la rivista direttamente a casa tua!

Sfera Magazine raggiunge, **con le sue 25 mila copie** distribuite ogni mese gratuitamente, **oltre 100 mila lettori** nel Lazio, nelle province di Roma e Latina, e in tutta Italia.

ABBONATI ANCHE TU !!!
Abbonamento Gratuito annuale (n. 12 uscite) con il solo rimborso delle spese di invio di euro 5,00 (cinque) da spedire, insieme ai dati anagrafici e indirizzo (Nome, Cognome, Codice Fiscale, Via, Numero, Città, Provincia e Cap) a:

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18
Aprilia (LT), 04011

Tramite posta ordinaria o
Tramite bonifico bancario:

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
Banca di Credito Coopertativo di Roma
Agenzia 141 di Aprilia
C.so Giovanni XXIII, 57
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 96 E 08327 73920 000000000227

PER LA TUA PUBBLICITÀ SU
SFERA MAGAZINE CONTATTARE:

06/9275345
338/3015230
redazione@sferamagazine.it

Sommario

ANNO II N°3 OTTOBRE'08

In Copertina

Modello: Daniele Cecchetto
Foto: Fulvio Clementini

04 Spicchi

06 Attualità
- Il parco delle star
- May Chidiac: giornalista in Libano...
- Unilever: passione per il cibo di qualità

10 Infanzia
- L'allontanamento dal ciuccio

12 Fitness
- In forma con la pedana vibrante

15 Benessere
- Reportage: Ischia, Benessere al profumo di mare

20 Viaggi e Reportage
- Il grande motoraduno di Sturgis! Coast to Coast

22 Plein Air
- Mete d'Autunno, emozioni in moto e non solo

24 Itinerari
- Il Parco Naturale dei Monti Aurunci

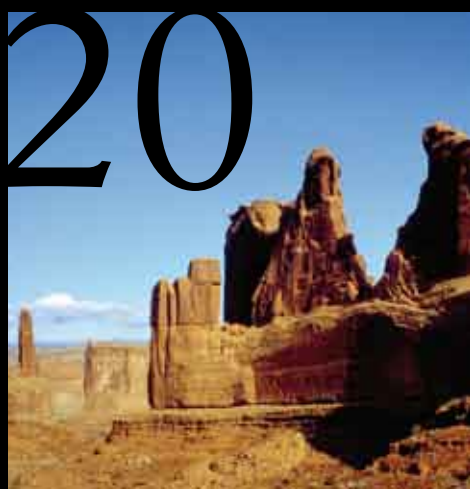
26 Casa e Arredo
- Il Comfort della casa con la "Domotica"

28 Economia
- Quello strano complesso di inferiorità

30 Moda
- Di moda il Tartan e lo stile Scozzese

32 La Sfera di Cristallo

32 C'è un messaggio per...



Progetto "Provincia del sorriso"

CURE ODONTOIATRICHE PER I PORTATORI DI HANDICAP GRAZIE ALL'IMPEGNO DEL DOTTOR. FABIO LUCIANI

Antonella Di Giuseppe

Un aiuto concreto ad una fascia debole della popolazione che necessita di trattamenti Odontoiatrici: la "Provincia del Sorriso" **è un progetto dedicato ai cittadini affetti da gravi handicap** che non possono effettuare le comuni terapie odontoiatriche in ambulatorio, o che hanno bisogno di trattamenti chirurgici particolari. Il progetto è stato promosso dall'Unità Operativa Complessa di Odontostomatologia dell'Ospedale "San Giovanni Calibita Fatebenefratelli" diretta dal Prof. Claudio Arcuri, in collaborazione con l'Assessorato ai Servizi Sociali della Provincia di Roma (nel nome dell'Assessore Dott. Claudio Cecchini), finanziatrice della prima fase che è partita nel mese di Luglio. **La "provincia del sorriso"** prevede una stretta collaborazione tra l'ospedale ed alcune associazioni che ospitano questi pazienti. Il progetto prevede la formazione di una mini equipe di personale medico,grazie all'interessamento dell'ex sindaco Gianni Cosmi e il cui responsabile è il Dott. Fabio Luciani. "L'obiettivo che ci si prefigge – afferma il Dott. Luciani - è quello di non fare sentire loro "il mal di denti", per fare questo si deve ricorrere al ricovero ospedaliero, alla narcosi, all'anestesista, al posto letto "**Finalmente** – continua il Dott. Luciani - **ci si trova davanti ad una grande opera umanitaria.** Ci auguriamo che l'impegno preso si protragga nel tempo, al fine di rendere questa esperienza, una bella realtà di senso civico e di dignità sociale per permettere di restituire confort e dignità psicologica non solo ai pazienti, ma anche alle loro famiglie". Per ulteriori informazioni il dottor Fabio Luciani è a vostra completa disposizione al **333 2244163.**

"La Salute nelle Nostre Mani"

CAMPAGNA DI INFORMAZIONE ALTERNATIVA SULLA NUTRIZIONE, LA SALUTE ED IL BENESSERE UMANO ED ANIMALE

Laura Riccobono

E' patrocinato dal Comune di Anzio il ciclo di 15 incontri intitolato "La Salute nelle Nostre Mani" che partirà il prossimo 5 ottobre sino a giugno del prossimo anno presso l'Hotel Lido Garda di Anzio.
Un appuntamento mensile per una Campagna di Informazione Alternativa sulla nutrizione, la salute ed il benessere umano ed animale che alternerà Tematiche per adulti ad Argomenti dedicati ai bambini.
Per soddisfare l'interesse di coloro che si avvicinano alle cure dolci, al cibo biologico ed etico, più salutare per il corpo e per l'anima, nel rispetto dell'ambiente e degli animali. E per migliorare i rapporti umani con la comunicazione interpersonale, in famiglia, a scuola e nell'ambiente di lavoro. **L'iniziativa è organizzata dalla Sig.ra Valeria Ballarati**, titolare di Naturalmente negozio di alimenti biologici e commercio equo e solidale con sede a Lavinio, ed è realizzata con la partecipazione di medici professionisti ed operatori locali. Nicoletta Berlingeri aprirà con "I Fiori di Bach" per poi passare al Dr. Vincenzino Siani con "Ecologia della Nutrizione", "La spesa politica" di Alice Celletti - Commercio Alternativo, "Comunicazione Non violenta" della D.ssa Vilma Costetti - Edizioni Esserci, "Prevenire allergie ed intolleranze" del Dr. Matteo Giannattasio; e poi ancora "Costellazioni Familiari" della Sig.ra Therèse Aumuller, "Conoscere il sonno del bambino" di Milvia Foscoli, "Educare alla libertà" di Mariangela Scannella, "Reiki" di Alessandra Passeri, "Amore per gli animali e industria alimentare" di Franco Libero Manco e Monica Lugini - Vegetariani Roma e Agire Ora, "Cure dentali alternative" del Dr. Jurgen Maas, "Macrobiotica e Dieta Olistica" del Dr. Paolo Vigliar e "Vaccinare? Informiamoci" del Dr. Eugenio Serravalle. Al termine di ogni incontro verrà offerto un piccolo aperitivo biologico mentre a giugno, verrà organizzata una cena con il contributo di Ki Group e Grande Bio, due tra le maggiori realtà nel panorama del biologico italiano. **L'ingresso è ad offerta libera.**

BWA Beauty Web Award 2008

IL PREMIO DEI MIGLIORI SITI DELLE IMPRESE COSMETICHE

Premiare la creatività e la funzionalità dei siti internet delle aziende cosmetiche italiane, è questo l'obiettivo di BWA – Beauty Web Award 2008, il premio promosso da Bellezza.it il portale italiano del wellness e della bellezza, in collaborazione con Unipro l'associazione italiana delle imprese cosmetiche che verrà assegnato il prossimo 31 ottobre. Per le imprese cosmetiche iscrivere i propri siti al BWA è molto semplice: collegandosi al sito **www.bwa.bellezza.it** si trova il form di partecipazione. I siti più votati saranno premiati al termine di Beauty Web Conference 2008 che si terrà a Milano il 31 ottobre prossimo presso il Palazzo delle Stelline. **Per maggiori informazioni** contattare Lia Guzzardi, 02 33000318, marketing@bellezza.it

OPPORTUNITÀ DI LAVORO
Vuoi diventare
Consulente d'immagine?
Per te una grande opportunità di lavoro. Contattaci e ti spiegheremo come fare!
Angels Studio Comunicazione s.r.l. tel. 06/9275345 – 338/3015230 info@angelstudiocomunicazione.com

CONSULENZA GRATIS PER VIAGGIARE NEL MONDO
RISPARMIANDO
CadillacTrip
Viaggi nel Mondo
CONTATTACI:
Mail: info@cadillactrip.it
Tel: 346/4930192
Skype: cadillactrip
www.cadillactrip.it

Cafè Papillon
NOVITA'
MEDIASET PREMIUM
IL CALCIO IN DIRETTA TV
HAPPY Hour
APERITIVO VEN.SAB. 18,30-20,30
Pizza tonda + Birra alla spina +
serie A/Champions League
6,00 euro
Snack Bar - Cocktail bar -
Sala da thè - Cioccolateria -
Pizza Tonda anche da Asporto
Bar Papillon, Via di Crollalanza 3/5, 04011 Aprilia (LT), Tel 06 92 75 399

Il Parco delle Star di Daniel Berquiny

IN FUTURO ANCHE LA REALIZZAZIONE DI UN CENTRO ATTREZZATO NEL PARCO, PER LA RACCOLTA DEI VELENI DA UTILIZZARE PER GLI ANTIDOTI

Consuelo Noviello

Il parco delle Star di Daniel Berquiny si trova ad Aprilia in zona Fossignano . Molti sono gli animali che vivono in questa stupenda e rigogliosa area verde, curata nei minimi particolari da circa quindici anni da Daniel Berquiny. **Il nome "Star" per il parco nasce dalla particolarità degli animali presenti che lavorano nel cinema , nelle fiction televisive e negli spot .** "Bingo Bongo" , "Per amore solo per amore" , "Sandokan", "La tigre e la neve", "Ti amo in tutte le lingue", per citare alcuni film, "Ciao Darwin" e "Scherzi a parte".

La vita di Daniel Berquiny è un'insieme di esperienze e conoscenze del mondo circense e di amore per gli animali. Nasce come artista , acrobata ed addestratore nel circo di famiglia, presente negli spettacoli circensi mondiali. Sul set cinematografico è l'addestratore che segue i suoi animali e controfigura per le azioni più pericolose. Anche la compagna Susi , presente nella sua attività, proviene da una famiglia circense, acrobata e come Daniel amante degli animali. Con Susi parliamo nella zona dedicata al divertimento dei bambini, in questi anni la voglia di nuove iniziative e prospettive ha arricchito la realtà del parco. L'area giochi è attrezzata con gonfiabili e giochi per i bambini più piccoli, spesso si organizzano compleanni .

Il parco è meta sempre più frequente di comitive, scuole, visite organizzate per disabili. Daniel guida le visite, trasmettendo ai visitatori le esperienze. le sensazioni e l'amore per questo mondo. Molte le iniziative in collaborazione con l'università, in particolare con Veterinaria.

I progetti futuri di Daniel Berquiny sono : la realizzazione di un centro attrezzato nel parco, per la raccolta dei veleni da utilizzare per gli antidoti, vista l'esistenza all'interno di un rettilario con specie da tutto il mondo. Inoltre anche un gabinetto scientifico ed una sala convegni. Per i visitatori il parco è aperto dal Venerdì alla Domenica .

Info 3486516446

May Chidiac : giornalista in Libano ...

EROINA DELLA LOTTA PER LA LIBERTÀ DI PAROLA DELLE DONNE IN MEDIORIENTE

Consuelo Noviello

May Chidiac è una giornalista cristiana di Beirut, tra le figure televisive più note in Libano per aver condotto per molti anni un'importante trasmissione d'informazione politica "Nharkoum Said" tradotto Buona Giornata. Il 25 settembre 2005 durante la trasmissione May ha difeso l'indipendenza del Libano e reso pubblici elementi importanti sull'inchiesta all'attentato contro il primo ministro Rafiq Hariri (un esplosione con oltre mille chili di tritolo) ed altri attentati. Questo suo **impegno per la ricerca della verità** le è costato un attentato terroristico che ha fatto saltare in aria la sua macchina portandole via la mano e la gamba sinistra. La sua bellezza mediorientale unita alla professionalità, l'hanno resa per circa venti anni il volto più popolare sugli schermi televisivi libanesi , l'attentato al quale è sopravvissuta ha fatto aumentare la sua popolarità, rafforzando il suo impegno per la ricerca della verità e della libertà di parola, soprattutto fra i giovani e le donne mediorientali. Il giorno seguente all'attentato, in quattromila sono scesi per le strade di Beirut per protestare contro questo tentativo di omicidio politico. La manifestazione è stata organizzata dagli studenti dell'università di Notre Dame dove la Chidiac insegna giornalismo presenti giornalisti e politici, esponenti delle Forze Libanesi ed una delegazione di donne sciite. Quando May Chidiac è tornata in Libano dopo quasi un anno dall'attentato; dopo aver subito 29 interventi chirurgici in anestesia totale ed un intenso periodo di riabilitazione in Francia è stata accolta come simbolo del patriottismo e della libertà di parola. Oggi May Chidiac deve combattere sia contro i terroristi che continuano a minacciarla e sia contro i momenti di scoraggiamento, per un corpo che deve adattarsi alla nuova situazione ed alle protesi finemente realizzate. Ringrazia Dio e San Charbel per essere sopravvissuta, infatti l'attentato è avvenuto dopo la visita al santuario di San Charbel. Salita in auto, si è girata per deporre sul sedile posteriore l'acqua benedetta, le icone e l'olio, quel movimento le ha salvato la vita. Salvando il viso, ha avuto la forza per continuare la lotta, riprendendo il lavoro televisivo e scrivendo un libro "Il cielo dovrà attendermi" dove ripercorre la sua vita prima e dopo l'attentato, provando al mondo intero che gli assassini non possono vincere. Il nuovo talk show di May Chidiac si chiama Avec audace, è un appuntamento settimanale con ospiti in studio che dura circa tre ore nel quale continua con tenacia, professionalità ed eleganza a trattare i temi di attualità e politica.

"In Libano, solo in quattro casi le vittime sono sopravvissute e May Chidiac è una di loro, l'unica donna finita nel mirino"

Unilever: Passione per il cibo di qualità

INAUGURATO IL CENTRO D'ECCELLENZA ASSEMBLED FOOD DI CISTERNA DI LATINA

Laura Riccobono

"Il nostro principale obiettivo nel centro d'Eccellenza **Assembled Food di Cisterna di Latina** è sviluppare prodotti innovativi e di qualità che siano pratici da usare. Ci impegniamo perciò nella ricerca dei migliori ingredienti da combinare tra loro e delle più avanzate tecnologie necessarie a farlo in maniera distintiva". Con queste parole **Roberto Nardi** – direttore del neonato Centro d'Eccellenza Assembled Food di Unilever – ha inaugurato il nuovo reparto di Cisterna di Latina. È con orgoglio che il presidente, alla presenza delle autorità del comune di Cisterna e di Latina, dei sindacati, di rappresentanti del mondo accademico e militare e di delegazioni estere, ha presentato **il Centro d'Eccellenza**, iniziando proprio dal logo che lo rappresenta. Un logo verde per un "green world", ha commentato il presidente in inglese. Nel nuovo Centro d'Eccellenza Assembled Food si vuole celebrare l'arte del saper cucinare bene e dell'aver sviluppato tecnologie all'avanguardia che hanno permesso al nuovo reparto di essere uno tra i migliori al mondo. Un evento importante per l'Italia tutta – soltanto due Centri d'Eccellenza sono situati in Italia – e per la città di Cisterna. Inoltre, nel corso della splendida inaugurazione, è stata celebrata la passione per il cibo e per la sua qualità. **La cerimonia si è svolta presso l'Unilever** – lungo la via Appia – sotto una tensostruttura allestita per l'occasione. Gli ospiti e i parte-

> "L'Azienda ha come regola quella di mantenere la qualità dalla cucina fino al consumo finale, attraverso il passaggio della surgelazione di cui ormai detiene la leadership"

cipanti tutti, poi, hanno potuto visitare il Centro d'Eccellenza stesso con una visita guidata ricca di gustosi intermezzi. Il presidente Roberto Nardi ha inoltre voluto precisare che l'età media è di 38 anni – un reparto giovane, dunque – e c'è un rapporto tra uomini e donne al 50 - 50. Il Centro d'Eccellenza Assembled Food ha come regola quella di mantenere **la qualità dalla cucina fino al consumo finale**, attraverso il passaggio della surgelazione di cui ormai detiene la leadership.Parafrasando Nardi, è infatti facile cucinare cibi buoni in un buon ristorante, ma cucinare cibi altrettanto buoni per milioni di consumatori, è un'arte. L'esperienza e la qualità del Centro d'Eccellenza non potevano, infine, che trovare migliore rappresentazione della **"Gondola" di Carl Warner**. "Gondola" rappresenta una mongolfiera che vola per il mondo alla ricerca dei migliori ingredienti ed è l'immagine che Warner – fotografo noto per i suoi paesaggi creati con il cibo – ha creato appositamente per l'inaugurazione. Ogni singolo ingrediente rappresentato artisticamente nell'immagine di Carl Warner proviene dal Centro d'Eccellenza: **un soffice come scafo, montagne di mozzarella e parmigiano, ravioli a comporre il pallone aerostatico e tanti altri vegetali** a creare la foresta sottostante.

Un'ultima curiosità: il Centro d'Eccellenza è stato inaugurato con il taglio simbolico di una **gigante lasagna!**

L'allontanamento dal Ciuccio

NEI BAMBINI L'ABBANDONO DEL CIUCCIO NON È UN PASSO FACILE. LA SUA PRIVAZIONE EQUIVALE ALLA PERDITA DI UNA SICUREZZA, PER QUESTO I GENITORI NON DEVONO PRENDERE ALLA LEGGERA QUESTA FASE

Dott.ssa Silvia Clementini
infanzia@sferamagazine.it

"Ogni volta che il bimbo dimostrerà di poter fare a meno del ciuccio, complimentatevi con lui, gratificandolo, così, per la nuova conquista"

Il ciuccio per il bambino non rappresenta solo un oggetto, ma diventa un modo di trovare sicurezza nei momenti critici della vita ed è per questo che, per lui, è così difficile disfarsene. Il metodo più efficace per convincere i piccoli ad abbandonare il ciuccio è quello di iniziare la separazione per poche ore al giorno per poi aumentare il distacco gradualmente. **Sarebbe sbagliato pensare che il bambino rinunci al ciuccio da un giorno all'altro, magari decidendo di farlo sparire inaspettatamente:** uno stacco così netto potrebbe rischiare di determinare un bisogno ancora più grande nel piccolo, spingendolo in alcuni casi a ricorrere al ditino come sostituto del succhiotto e quest'abitudine risulta ancora più difficile da eliminare. Quindi, evitare, assolutamente, le tecniche cruente e le scuse banali del tipo "l'ha preso il gatto o il cane". Fondamentale è far percepire a vostro figlio che rinunciare al ciuccio è una scelta "da grandi". Questo costituirà uno strumento molto efficace per motivarlo in tal senso. Infatti la soluzione migliore per disabituare il piccolo al succhietto è quella di coinvolgere il bambino nella decisione di abbandonarlo, cercando di trasformare tale separazione in una conquista individuale e non in una privazione. Per questo motivo è importante, all'inizio, stabilire con il bambino le uniche occasioni di utilizzo del cuccio per esempio, glielo si può concedere al momento della nanna. La fase successiva è, per i genitori, quella di trovare qualche oggetto che possa sostituire emotivamente il ciuccio, come ad esempio un orsetto di peluche che gli faccia compagnia durante la notte e nei momenti difficili. Chiaramente togliere il ciuccio al bambino non è facile. Il genitore potrebbe trovarsi davanti a **comportamenti regressivi** (fare pipì a letto, rifiutarsi di mangiare da solo). Il bambino, in questo modo, vorrà dimostrare di essere ancora piccolo e, quindi, di aver ancora bisogno del ciuccio. A questo punto mamma e papà dovranno avere un atteggiamento coerente e fermo, altrimenti, davanti ad un comportamento incongruente il bambino potrebbe rimanere disorientato. **E' sconsigliabile**, inoltre, cercare di avviare il processo di abbandono del succhietto in momenti contraddistinti da particolari tensioni emotive nel bambino, come la nascita di un fratellino, l'inserimento all'asilo o un significativo contrasto interno alla famiglia. Per aiutare vostro figlio in questa tappa così difficile utilizzate la tecnica dei "rinforzi positivi": ogni volta che il bimbo dimostrerà di poter fare a meno del ciuccio, complimentatevi con lui, gratificandolo, così, per la nuova conquista. Scegliere,in fine, con lui un posto speciale in cui riporre il succhietto: sapere dov'è lo rassicurerà sicuramente!

ROCCO Bimbo

SVUOTA TUTTO

PER RINNOVO LOCALE

SCONTI fino al 30%

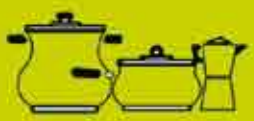
Articoli per BAMBINI

MATERASSI

Articoli da MARE

ARREDAMENTI

Articoli da GIARDINO



ROCCO D. & FIGLI s.n.c.

Via Isonzo Km. 2,200 - LATINA • Tel. 0773 240695

www.roccocasa.it • e-mail:roccocasa@libero.it

In forma con la pedana vibrante

GLI EFFETTI DELLE VIBRAZIONI O DELL'ESERCIZIO VIBRATORIO DANNO RISULTATI IMMEDIATI SUL METABOLISMO DELL'INDIVIDUO

Antonella Di Giuseppe

Allenare il corpo e rimodellarlo con una pedana vibrante è una delle novità che ha attirato prima le celebrità hollywoodiane, poi molti vip italiani e infine si è diffuso nelle palestre e nei medical center, aggiornardo le abitudini degli appassionati di home-fitness. In verità questo attrezzo non è per nulla nuovo e innovativo perché è in circolazione da diversi anni. Infatti questa macchina veniva utilizzata esclusivamente dai soli piloti russi e della Nasa per evitare gli effetti negativi, che le interminabili missioni, senza forza di gravità, provocano sulle ossa e sui muscoli. Arrivando ai giorni nostri, **la pedana vibrante è diventato un attrezzo che si trova in commercio facilmente** con un prezzo modesto, essa snellisce, tonifica e rassoda ma attenzione alle controindicazioni. In commercio possiamo trovare una vasta gamma di pedane vibranti, attenzione, non sono tutte uguali, come si può erroneamente pensare, ma presentano caratteristiche e misure differenti: unica caratteristica in comune è la piattaforma con superficie antiscivolo e di un mini-computer con i comandi, per scegliere il carico lavorativo. All'accensione della pedana vibrante, la pedana vibra, eseguendo dei sobbalzi dall'alto e poi dal basso. Il funzionamento di base è questo ma la selezione del modello deve essere ponderata: non tutte le macchine, presentano le stesse funzioni. Per esseri sicuri e per assicurarsi di acquistare davvero un buon attrezzo occorre parlare con un esperto che lavora in questo campo. Le pedane vibranti per l'home fitness ovvero quelle non professionali occupano poco spazio, semplici da utilizzare ed economiche (sulle 400 €) e vengono utilizzate al pari della bicicletta da camera o un tapis-roulant. Naturalmente le pedane vibranti migliori sono quelle professionali, che si possono trovare facilmente in palestre,

centri medici e centri benessere. L'ampia gamma di programmi che si possono attivare e la complessità delle impostazioni richiedono sempre l'assistenza di personale qualificato. Le migliori marche che si possono trovare in commercio sono: pedana vibrante Dunlop, pedana vibrante Galielo, Pedana vibrante Power, pedana vibrante Bosco, ecc.

Le controindicazioni

Nelle palestre come nei centri medici e di benessere l'uso della pedana vibrante è preceduto da un "consenso informato", cioè un foglio da sottoscrivere in cui sono citati tutti i possibili rischi e danni che si incorrono con questo allenamento. Ecco perché bisogna essere a conoscenza delle controindicazioni e dei casi in cui è meglio o è vietato usarla, in modo tale da sfruttare appieno i benefici rimodellanti e tonificanti di questo attrezzo e di non incorrere in spiacevoli conseguenze.
Ecco i casi in cui è vietato utilizzare la pedana vibrante:

- Se si usa la spirale come metodo contraccettivo (specie nei primi tre mesi): le contrazioni dell'utero provocate dalle vibrazioni potrebbero spostarla e renderla inefficace.
- Se si è in uno stato interessante cioè in gravidanza.
- Se si soffre di disturbi all'apparato vestibolare: vertigini, nausea e perdite di equilibrio.
- Se si soffre di malattie legate ad una particolare fragilità di alcune zone interne all'occhio, come il distacco della retina.
- Se si hanno problemi cardiaci o vascolari importanti (presenza di pace-maker, bypass, trombosi venose).
- Se sono state applicate di recente placche, viti o protesi ortopediche.

La pedana vibrante è diventata molto popolare anche perché rispecchia il sogno di molte donne e uomini che desiderano dimagrire o semplicemente stare in forma dedicando pochissimo tempo e fatica. Un paragone per rendere meglio l'idea: una allenamento di soli dieci minuti equivale a circa 60 minuti di training nelle palestre. Due sedute di allenamento settimanali si possono quindi conciliare facilmente con gli impegni quotidiani; in più lo sforzo fisico è minimo e ciò diventa uno stimolo in più anche per le più pigre. Se date uno sguardo agli effetti positivi delle vibrazioni nel corpo umano rimarrete stupiti:

1 **Rassodare e tonificare**
2 **Perfeziona la silhoutte**
3 **Umore positivo**

"Ha ottimi effetti rassodanti e snellenti. Per essere efficace, però, va usata con l'aiuto di un esperto anche perché non è priva di controindicazioni"

Antico Casale di Monte Gualandro & Spa

Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana

OTTOBRE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:
7 pernottamenti **Euro 650** a coppia (utilizzo del Centro benessere e libero utilizzo piscina esterna in OMAGGIO PER 2 PERSONE invece di 100 a coppia!!!!)

OTTOBRE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:
DA DOMENICA A GIOVEDI
-4 pernottamenti in double suite
-libero utilizzo del Centro benessere
-libero utilizzo della piscina esterna e solarium
Euro 200 a persona (minimo 2 persone)

Eleganti Double Suites composte da camera da Letto matrimoniale, salotto con angolo cottura, bagno.
Piscina esterna Splendido Solarium Vista Lago.
Ristorante interno nell'antico salone, Gazebo con vista lago
Barbecue nel parco di ulivi secolari.
Beauty farm con sauna, bagno turco, idromassaggio, piscina coperta riscaldata, aroma-cromo terapia, palestra con attrezzature Technogym e massaggi con esperte Estetiste .

Via Montecchio, 1 Tuoro sul Trasimeno 06069 (Perugia) Tel. 075-8230295 075-8230289 Fax 075-8230255 info@anticocasale.it www.anticocasale.it

Ischia, Benessere al profumo di mare

DOVE LA NATURA INCONTRA IL MARE NASCONO LE SORGENTI TERMALI PIÙ FAMOSE AL MONDO

Tramonto dalla Chiesa del Soccorso a Forio

Marilena Ferraro

È l'isola degli infiniti colori, degli infiniti profumi e delle cento fonti termali, un prodigio che la natura ha voluto regalare alla più grande e fertile delle terre dell'**arcipelago campano**, risorsa incommensurabile che l'ha resa celebre in tutto il mondo fin dall'antichità. Questa è l'Isola d'Ischia dove ogni istante trascorso è benessere puro, perché la natura ha creato sentieri e percorsi che conducono sempre ad uno stato di armonia totale. Ad Ischia si passa con estrema facilità in ambienti completamente diversi: dal mare alla verdeggiante montagna. Mentre ci si rilassa nel tepore di una piscina o nei vapori di una sauna, nel corpo è tutto un fervore, tra sangue, linfa, ossa e muscoli, fino all'estremità più visibile, la pelle, madre natura sta lavorando per noi, per la nostra salute, per la nostra bellezza e per la nostra lunga giovinezza. **La natura è stata davvero generosa con Ischia**, l'ha adornata di un territorio puntellato di acque sorgive che sboccano fin dentro il mare, è l'esuberanza di una terra di origine vulcanica che adesso dà solo eventi benefici: come le fumarole, le sorgenti, le grotte di vapore. Le terme ad Ischia emergono ovunque in maniera spontanea. Piscine naturali tra le rocce, moderni stabilimenti e parchi termali nati attorno alle grandi sorgenti: l'antica sorgente del Castiglione alimenta l'omonimo parco, a Casamicciola, la sorgente di Citara, i famosi Giardini Poseidon a Forio, e poi ancora una fonte termale a Lacco Ameno per il parco Negombo, a Sant'Angelo per l'Aphrodite e il parco Tropical, solo per citarne alcune. Ischia ha un patrimonio idrotermale tra i più antichi del mondo con ben 69 gruppi fumarolici e 29 gruppi di sorgenti termali da cui scaturiscono 103 emergenze sorgive, sparse nei circa 42 kmq del territorio isolano. Nell'isola si custodiscono sapientemente i benefici delle sue acque termali conosciute fin dai tempi di Plinio e Strambone. Nel lontano 1558 il medico calabrese Giulio Iasolino descrisse i 29 bacini termali presenti sul territorio d'Ischia. **L'offerta turistica è molto ampia** tra hotel, residence, agriturismi e appartamenti a Ischia, ma noi ci sentiamo di consigliarvi il **Grifo Hotel a Casamicciola** (www.grifohotel.it), un piccolo gioiello di architettura moderna, appena ristrutturato, immerso nel verde di una vasta pineta, con vista a nord del Monte Epomeo ed a sud della costiera partenopea. La parte del leone la fanno i PARCHI TERMALI, vere e proprie oasi di benessere. I parchi termali o "giardini" termali rappresentano degli autentici angoli di paradiso. Essi si caratterizzano non solo per la presenza di numerose piscine termali a diverse temperature ma sopratutto per la ricchezza di piante esotiche di ogni tipo in favolosi giardini che circondano le piscine. I parchi si trovano in genere a pochi passi dal mare immersi in uno scenario unico al mondo in queste pagine ne conosceremo tre dei più grandi dell'Isola. Nel prossimo reportage sugli itinerari termali d'Ischia, che pubblicheremo ad aprile, invece, scopriremo altri angoli del benessere che si nascondono nel cuore verde dell'Isola. ●

"Acque della salute nelle quali sguazzare, acque della lunga vita da bere. Ischia è definita capitale Europea del termalismo per la qualità e la varietà delle sue acque"

Il segreto dell'eterna giovinezza ai Giardini Poseidon

Marilena Ferraro

IL PARCO TERMALE PIÙ GRANDE DELL'ISOLA D'ISCHIA A FORIO

I Giardini Poseidon è il Parco Termale più grande dell'isola e si trova a Forio nella bellissima baia di Citara, zona quest'ultima, molto ricca di sorgenti idrotermali. Il richiamo del fascino inconfondibile del Parco Termale nell'incanto della baia di Citara a Forio d'Ischia da solo sarebbe già una valida motivazione. "Staccare" dalla vita sedentaria e dallo stress quotidiano e ritrovarsi nell' Eden dei Giardini Poseidon dà, già di per sé, l'immediata sensazione di armonia vitale con se stessi e la natura, primo passo per "stare e sentirsi bene". E' questo, però, un valore aggiunto, che accresce l'efficacia curativa specifica delle Terme Poseidon. Le sorgenti termo-minerali che alimentano le piscine dei Giardini Poseidon per la loro origine vulcanica sono fra le **più curative d' Europa.** L'effetto terapeutico, infatti, si basa sia sulla grande ricchezza e varietà di sali minerali, sia sull'effetto benefico dell' elevata temperatura di queste acque. All'interno della struttura si possono trovare 22 piscine termali, 3 delle quali in una grande serra coperta. Ogni piscina ha una temperatura costante da 16° a 40° C e, data l'abbondanza, l'acqua viene costantemente rinnovata ogni sera, cosa questa, unica al mondo. Il parco comprende inoltre, una spiaggia privata, attrezzata con sdraio, ombrelloni e lettini prendisole, sauna, massaggi subacquei, gruppi kneipp (terapia caldo freddo), massaggio giapponese, boutique, ristorante ubicato in una caratteristica grotta di tufo.

Nel reparto delle cure termali vengono effettuati massaggi di diversi tipi, fisioterapia, inalazioni, aerosol, cure estetiche e di bellezza. Le cure termali sono molto utili sopratutto per reumatismi, artriti, fibrositi, lussazioni, flebiti, affezioni ginecologiche, catarri cronici, sinusopatie etc..

Il parco è stato ideato e realizzato negli anni 50 dalla famiglia tedesca Staudinger, la cui discendente **Lucia Beringer** oggi cura con amore, passione e dedizione. " La particolarità di questo parco termale – spiega la signora Beringer – è che le sue acque, al di là delle terapie mediche, mantengono il corpo sano, rigenerano la mente e riattivano il metabolismo. Il Radon presente nelle acque rigenera le cellule mantenendo giovane la pelle è una vera e propria fonte di giovinezza. Se si trascorre qui una settimana, all'insegna del termalismo, oltre al beneficio immediato fisico e mentale, gli effetti veri sul corpo e sulla pelle si vedono dopo 4 settimane".

Un consiglio i mesi migliori per visitare il parco sono maggio, giugno, settembre e ottobre.

www.giardiniposeidonterme.com

Parco Termale **Castiglione**, una vera esperienza sensoriale

Marilena Ferraro

ANFITEATRO NATURALE A TERRAZZE TRA CASAMICCIOLA E ISCHIA

Il Parco termale Castiglione non è solo uno splendido complesso idrotermale, ma una vera e propria esperienza sensoriale. Infatti una piccola funicolare che collega l'ingresso con i reparti di cura ha un particolare fascino e ci permette di iniziare un viaggio alla scoperta dei piaceri ormai dimenticati.

Il Parco termale occupa una posizione invidiabile, un anfiteatro naturale a terrazze tra i comuni di Casamicciola Terme e Ischia. Questo luogo è rimasto praticamente lo stesso di cui si innamorò la Baronessa Maria Ursula von Stohrer nel lontano 1934. L'intervento volto a valorizzare le prodigiose virtù dell'acqua termale iniziato dalla Baronessa e terminato negli anni '70 dal figlio Berthold è stato profondamente rispettoso dell'ambiente.

Il Parco Termale Castiglione dispone di dieci piscine di cui otto termali, alimentate dalla vicina sorgente, con una gradazione dell'acqua che va da 30° C a 40°C. Dispone anche di **piscine Kneipp, sauna naturale, idromassaggi ed un reparto per cure termali** dove è possibile praticare fangobalneoterapia, cure inalatorie e massoterapia con l'assistenza di terapisti qualificati e medici specialisti. "Aperto da Aprile ad Ottobre – spiega l'Amministratore delegato del Parco, **Pietro Lauro** - il Parco termale consente occuparsi del proprio benessere nel reparto per cure termali ove è possibile praticare diverse terapie (anche convenzionate con Servizio Sanitario Nazionale), assistiti da medici specialisti. **Il termalismo come sistema di cura di numerose patologie croniche** dell'apparato respiratorio e locomotore, solo per citare i casi più eclatanti, costituisce un rimedio terapeutico complementare o alternativo ai trattamenti farmacologici tradizionali, che in Italia riscuote un crescente interesse tra diverse fasce di età della nostra popolazione e concede un ulteriore impulso alla nostra industria turistica".

Un soggiorno ad Ischia non può dirsi completo senza una visita in questo paradiso terrestre dove le acque termali e quelle marine esercitano una mirabile sinergia per il nostro benessere. Grazie all'ausilio di **moderne terapie antistress e di riassetto psico-somatico** il parco ha prolungato il periodo di apertura offrendo un salutare diversivo anche nei **mesi più freddi.**

www.termecastiglione.it

Acque termali in un rigoglioso parco botanico al **Negombo**

Marilena Ferraro

E' UN MICROCOSMO, PENSATO E COSTRUITO COME UN LUOGO DELLE DELIZIE E DEL BENESSERE

Unire la riva del mare alle acque sorgive tramite la natura è la caratteristica del benessere ad Ischia e in particolar modo al parco termale Negombo. Nella bellissima baia di San Montano con spiaggia privata attrezzata con lettini e ombrelloni in un rigoglioso parco botanico Negombo è considerato uno dei bacini più ricchi e fertili di pozzi termali. L'Acqua del Negombo può sommare alle sue caratteristiche la presenza del gas nobile Radon che donando all'acqua una lievissima radioattività benefica favorisce l'assorbimento dei sali presenti nell'organismo umano. Inoltre l'acqua, con il suo effetto antinfiammatorio e lenitivo dopo una iniziale stanchezza migliora il tono muscolare.

Il Negombo è un microcosmo, pensato e costruito come un **luogo delle delizie e del benesser**e, che racchiude dentro di sé i piaceri e i benefici che danno le sorgenti termali abbinate al mare e al giardino che li avvolge. Ciascuna delle "piscine", che il parco mette a disposizione, è pensata per specifiche funzioni: le piscine termali servono per il rilassamento, la prevenzione dei reumatismi e la bellezza dell'epidermide; gli idromassaggi per la stimolazione della circolazione; gli Hamam (bagni turchi) per l'eliminazione delle tossine; il mare per lo iodio e il nuoto. Sempre comunque per un uso flessibile e ludico a seconda delle esigenze e della personalità di ciascun ospite.

Tutto il parco con le piscine, pozze, cadute d'acqua, bagni turchi, antri, che vi sono disseminati, vere e proprie "installazioni", è un luogo del benessere perché luogo della bellezza, della scoperta, del gioco, dello sport, dell'avventura. Da dove deriva il nome del parco Negombo? "Il primo proprietario del parco – spiega il curatore del parco signor **Marco Castagna** – redice da un viaggio in India visitò questa bai e riscoprì in essa le caratteristiche dell'isola di Syon e precisamente di un'insenatura dal nome Negombo. Ecco da quelle somiglianze naturalistiche e paesaggistiche nasce il nome attuale del parco. Una delle caratteristiche fondamentali è la conservazione naturale dell'ambiente, complessa ricerca botanica di piante rare ed inconsuete che fanno parte dell'inserimento in un disegno di paesaggio in armonia con la macchia mediterranea. Il giardino è curato minuziosamente e con passione da un paesaggista, Ermanno Casco. Uno degli appuntamenti importanti con la natura in questo parco è l' Ipomea del Negombo, una mostra mercato di piante rare ed inconsuete della fascia temperata calda. La settima edizione avrà luogo il 22, 23 e 24 maggio 2009".

www.negombo.it

Centro Dimagrimento
...Entri come sei....

C.D.E. Centro Dimagrimento Electrosculpture

Electrosculpture
.... Esci come vuoi....

IPPO SNELLA IN SELLA

SNELLA IN SELLA CON IPPO

"LA CAVALCATA" in piena libertà in istituto.

Tecnologia innovativa dedicata alla forma fisica dei muscoli del tronco e delle gambe.

Per la prima volta è possibile mantenere o rafforzare la forza muscolare stando semplicemente seduti e mantenendo una corretta postura, senza sollecitare le ginocchia e senza provocare stress alle articolazioni.

* **Rassodamento** dei glutei, dell'addome e interno cosce.
* **Miglioramento** del tono muscolare della fascia addominale, dei femorali e dei quadricipiti
* **Dimagrimento** per l'effetto dell'accelerazione del metabolismo a riposo.

"L'UNICO PROGETTO PER L'ESTETICA SCIENTIFICAMENTE DIMOSTRATO IN TRE UNIVERSITA' DEL GIAPPONE: AICHI, NAGOYA e YOKOHAMA"

Jean Klèbert by Baldan ha scelto **C.D.E** per scolpire il tuo corpo e presenta **"LA CAVALCATA"** in piena libertà in istituto.

PRENOTA SUBITO UNA SEDUTA GRATUITA, AVRAI DIRITTO A CONDIZIONI PARTICOLARI PER LA PROSSIMA MANIFESTAZIONE DI PORTE APERTE

CELLULITE MODELLAMENTO DIMAGRIMENTO

Con il nuovo metodo della nuova Electrosculpture, al C.D.E. senza diete e senza sforzi fisici si ottiene:

1. Il miglioramento della circolazione degli arti inferiori;
2. La riduzione del volume ed il modellamento corporeo;
3. Il miglioramento della cellulite ed il rassodamento cutaneo;
4. Con una corretta alimentazione, personalizzata, si ottiene la perdita di peso.

La tua Estetista ti invita a provare LA NOVITÀ MONDIALE PER SCIOGLIERE IL GRASSO!

LIPOCAV LIPOCAVITAZIONE

Jean Klèbert by BALDAN

LIPOCAV è il trattamento più efficace per tutte le disfunzioni adipocitarie: Cellulite e Adiposità localizzate che prima richiedevano il bisturi.

LIPOCAV produce Drenaggio degli spazi tra gli adipociti ristabilendo le condizioni fisiologiche; Rottura iniziale dei legami tra adipociti e poi della parete cellulare di una parte degli stessi.

Con Effetti Permanenti !!!!!

PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA

Centro Dimagrimento Electrosculpture: Via Alcide De Gasperi, 142 - 04011 Aprilia (LT) – Tel. 0692062186 - Fax 0697655307

Numero Verde **800 088 307**

Il grande Motoraduno di Sturgis! Coast to Coast

NEL SOUTH DAKOTA, TRA I SUGGESTIVI SCENARI DELLE BLACK HILLS, OGNI ANNO SI DANNO APPUNTAMENTO OLTRE MEZZO MILIONE DI BIKERS PER DAR VITA AL PIÙ GRANDE MOTORADUNO DEL MONDO

A Sturgis non è facile stupire. […] La storia narra che **nel lontano 1937 un motociclista di passaggio a Sturgis** investì un animale da allevamento (forse un maiale). Nell'urto la povera bestia ebbe sorprendentemente la peggio ma il padrone rifiutò ogni risarcimento, che pure il motociclista gli aveva offerto. "Non voglio danaro - disse - ma ti chiedo di tornare con altri amici il prossimo anno qui a Sturgis, sarete miei graditi ospiti." Verità o leggenda? Certo è che in 60 anni, ad eccezione del periodo bellico, ogni edizione ha polverizzato il precedente record di presenze. […] Personalmente, nel mio frequente andirivieni da una costa all'altra degli States, mi sarò fermato a Sturgis tre o quattro volte. Ho maturato la convinzione che il fascino di questo mega-raduno non sia tanto nella pur esaltante permanenza nella bolgia infernale. "Vivere Sturgis" vuol dire soprattutto partecipare alla lenta marcia di avvicinamento alla meta. Una marcia che, ovviamente, può durare anche molti giorni. […] Un vero atto di fede. Poveri bikers nati nel South Dakota! Deve essere veramente frustrante partire da casa ed arrivare a Sturgis dopo appena qualche ora di viaggio. Probabilmente ci sarà qualcuno più frustrato che prende l'aereo, va a New York e lì noleggia una Harley per poi ritornare a Sturgis e sentirsi come gli altri. Già, da New York... proprio come noi! Per la verità avremmo preferito arrivare direttamente a Sturgis con un volo diretto da Roma. Tuttavia eravamo impegnati non solo per la Honda ma anche con il tour operator Fullmonty Travel che, come ogni anno, ha organizzato il favoloso Coast to Coast da New York a San Francisco in moto. Sfruttando le opportune sinergie la Fullmonty ha potuto fornire alla Honda Italia il necessario supporto tecnico-logistico. […] E così dal cuore di Manhattan inizia, anche per noi, la lenta marcia di avvicinamento al "santuario di Sturgis". **La nostra rotta, dopo New York, Niagara ed un breve sconfinamento in Canada, volge decisamente in direzione west, passando per Chicago.** L'interminabile ma suggestivo attraversamento del Midwest, sconfinati campi di cereali che separano l'est dalle montagne, ci ha consentito di familiarizzare on the road con i bikers provenienti dalla east coast, come pure dal Quebec e dall'Ontario. […] **Quando arrivi a Sturgis è come entrare in un formicaio**, dove le decine di migliaia di motociclisti si muovono incolonnati, a passo d'uomo, con il costante rumore di sottofondo dei motori Harley. Un rumore ininterrotto, giorno e notte. Goduria o tormento, fate voi. Trovare un parcheggio sulla Main Street è impresa ardua ma se riesci vale la pena occuparlo il più possibile, per poter girare anche a piedi mentre la tua moto resta costantemente "in vetrina". Comunque il rito di Sturgis si compie percorrendo le due corsie della Main Street, con un filo di gas. Circa 400 metri da ripetere per una cinquantina di volte al giorno. […]Durante la passerella devi esibire la tua diversità, devi lanciare un messaggio, di qualunque genere, a chiunque: l'importante è comunicare. Puoi comunicare in ogni modo, prima di ogni cosa con l'immagine […] Purtroppo i momenti vissuti a Sturgis corrono in fretta. Ed è tempo di lasciarsi alle spalle Mount Rushmore, con i volti dei quattro Presidenti scolpiti nella roccia. L'immagine-simbolo delle splendide Black Hills chiude la nostra avventura a Sturgis. Ma il nostro viaggio continuerà: dal Parco di Yellowstone, nel Wyoming, scenderemo a sud attraversando il Nebraska, per poi salire in quota verso l'aria rarefatta di Denver. Poi **i boschi e le montagne del magnifico Colorado** si trasformeranno in paesaggi tormentati di sconvolgente bellezza, dell'Indian Country, la regione delle riserve indiane. Scivoleremo nei canyon dello Utah, sino a Moab, pregustando i suggestivi scenari della Valley of Gods. Ancora in Colorado tra le verdi montagne del Mesa Verde National Park, sino al paesaggio incantato della celebre Monument Valley, scenari di "Ombre Rosse"! Le emozioni non ci lasceranno riprendere fiato, neanche per un attimo: eccoci al tramonto sul Lake Powell, con i suoi colori irreali. Poi entreremo in Arizona, con la magia del Grand Canyon. Seguiremo il Rio Colorado, in pieno deserto, e quando polvere e cactus ci avranno infine saziato, laggiù, alla fine dell'Highways 93 ci attende Las Vegas, che ammicca invitante come una sirena! Due notti di follie nei più famosi hotel-casinò del Nevada, prima di affrontare l'infernale Valle delle Morte, rapiti dal fascino di un paesaggio senza vita. **Sognavamo la California** e, nel risalire i più bei parchi nazionali, dal Sequoia allo Yosemite, conquisteremo San Francisco!

Tutto il racconto di viaggio in
www.cadillactrip.it
In collaborazione con l'Agenzia Viaggi You Tour
info@youtourgroup.it
Via Boccaccio 9/11 0
4100 Latina
Tel.0773.694277
Testo: Pietro Verdesca Zain
Foto: Pietro Verdesca Zain e Alberto Angeloni

Mete d'autunno, emozioni in moto e non solo

ITINERARI AVVENTUROSI IN AFRICA, SAGRE ED EVENTI IN ITALIA DOVE TRASCORRERE FAVOLOSI WEEK END

Antonella Di Giuseppe

Molte le idee per trascorrere un week and nei primi giorni d'autunno, nelle pagine precedenti abbiamo visto come poter passare un fine settimana all'insegna del benessere al profumo di mare ad Ischia e ora vediamo come, i più avventurosi, possono godersi il clima dolce e profumato di ottobre sulle due ruote e non solo. Il sito www.dimensioneavventura.org propone una serie di escursioni in Africa con la moto o il quad come per esempio:

Tunisia - (9 gg.) 29 ottobre - 6 novembre. Diretti sull'asfalto fino all'oasi di Douz, la porta del deserto. Da qui inizia la grande Avventura nel Sahara con un percorso fuoripista che si snoda fra le dune del Granderg Orientale.

Tunisia Hard - (9 gg.) 29 ottobre - 6 novembre. Percorso aperto solamente alle moto & quad con autonomia di 150-200 km. Percorso interamente immerso nelle sabbie del Sahara a sud di Douz, seguendo antiche vie carovaniere. Assistenza con 4x4 durante i bivacchi serali. Piccola preparazione mezzo raid. Itinerario quasi totalmente su sabbia.

Marocco - (13 gg.) 25 ottobre - 6 novembre. Percorso Offroad che, dalle montagne dell'Atlas, sfocia sulle rive dell'Oceano, attraversando le hammada e le sabbie del Sahara. Paese delle città imperiali come Fes & Marrakesh, perle del mondo orientale. Fantastica avventura durante la quale si guida su ogni tipo di terreno.

Libia - (16 gg.) 29 ottobre - 13 novembre. Itinerario classico nel cuore del grande Sahara. Visita approfondita del parco dell'Akakus e del famoso Wadi Mattendush, ricco di graffiti rupestri. Immancabile visita ai laghi immersi nel mare di dune dell'Erg di Awbari.

Queste alcune proposte senza contare i numerosi meeting tra centauri che si svolgono in questo mese in tutta Italia, per essere sempre aggiornati basta consultare il calendario all'indirizzo www.motoraduni.org.

Mentre sabato e domenica 11 e 12 ottobre da non perdere la tradizionale **Sagra della Patata di Leonessa**, piccolo comune del reatino al confine con l'Umbria. Nella tradizione culinaria leonessana la patata viene da sempre servita in molte varianti. Nata con aria dimessa nel lontano 1990, la Sagra della Patata è gradualmente cresciuta fino a diventare una delle manifestazioni più importanti di tutta la provincia di Rieti. La manifestazione valorizza uno dei prodotti di punta dell'economia agricola della piana di Leonessa, quella patata che, sia nel tipo a pasta gialla che in quello a pasta rossa , è considerata tra le qualità italiane più pregiate. Lungo il Corso cittadino saranno allestiti diversi stand in cui espositori della zona esporranno i prodotti di questa terra: miele, tartufi, salumi, pane, dolci e, ovviamente, le patate.

La giornata di domenica è in genere quella che vede la maggiore affluenza di visitatori soprattutto per la bontà dei piatti preparati, come i famosi gnocchi conditi al sugo ed al tartufo e la premiazione della patata più grande ed i fuochi artificiali in onore della Madonna di S.Matteo. Per informazioni contattare la Proloco di Leonessa: Tel. 0746.923380 proloco.leonessa@tiscali.it www.leonessa.org.

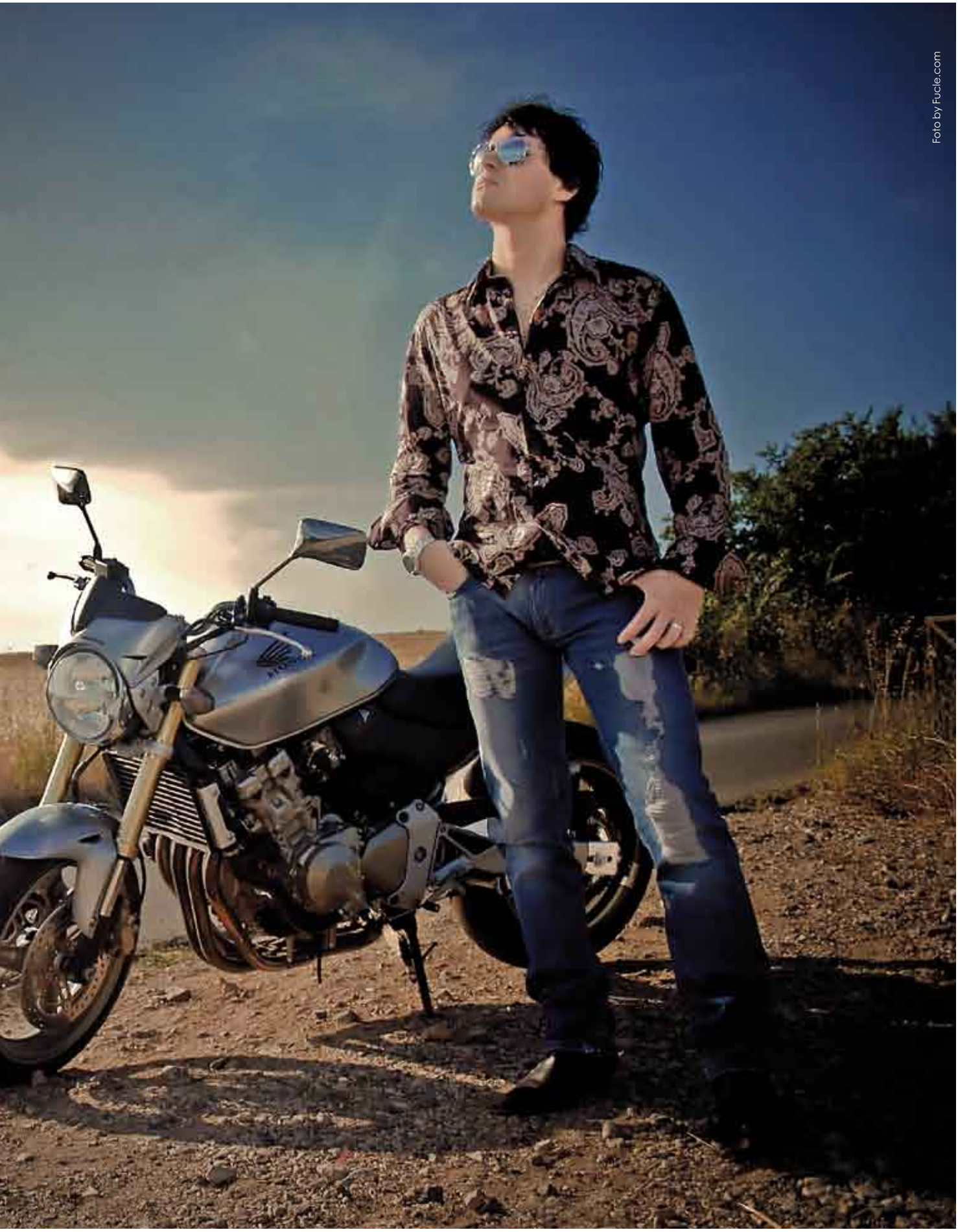


Foto by Fucle.com

Il Parco Naturale dei Monti Aurunci Scrigno di natura a due passi dal mare

I MONTI AURUNCI SONO NEGLI ULTIMI TEMPI SEMPRE PIÙ APPREZZATI DAGLI ESCURSIONISTI PER LA BELLEZZA STRAORDINARIA DEI LORO SENTIERI

Luca Bellincioni

Un ambiente vario e complesso

Situati ai confini con la Campania, fra le province di Latina e Frosinone, i Monti Aurunci sono un gruppo montuoso appartenente alla catena dell'Anti-Appennino meridionale laziale, che comprende anche i Monti Lepini ed Ausoni. L'ambiente non si differenzia in modo sostanziale da quello del resto della catena, presentandosi fortemente carsificato, con inghiottitoi, grotte, doline, campi solcati. **Il paesaggio invece mostra una morfologia molto più aspra e accidentata** (che vede la presenza di pareti rocciose, talvolta spettacolari, come quelle del Redentore e del Fàmmera) e si contraddistingue per la notevole vicinanza al mare; i Monti Aurunci, infatti, incombono con selvaggi valloni sul litorale di Formia, Scauri e Gaeta, mentre verso Sperlonga, assieme ai contigui Ausoni si gettano, con una lunga propaggine collinare, in un mare cristallino e multicolore con scogliere stupende e piccoli promontori. Anche dal punto di vista vegetazionale **il paesaggio degli Aurunci si presenta variegato**, con caratteristiche quasi opposte sui due versanti del gruppo: brullo e cespuglioso sul versante marittimo, fresco e boscoso nelle aree più interne e in buona parte del versante ciociaro (in particolare fra il Trina e il Rèvole, fra il Petrella e il Fàmmera, e nella zona del Monte Faggeto). Querceti e faggete, anche d'alto fusto, spiccano nella flora degli Aurunci, celebre per la straordinaria ricchezza botanica, che annovera innumerevoli esemplari di orchidee ed altre specie floreali rare (fra cui l'Orphys Promontorii e l'Ophrys Lacaitae che fioriscono rispettivamente a maggio e giugno). Meno ricca la fauna relativa ai mammiferi, decimata dalla caccia e dal bracconaggio, fenomeni non del tutto sopiti nemmeno dopo l'istituzione del Parco Regionale dei Monti Aurunci, avvenuta nel 1997; abbondano però i rapaci, fra cui segnaliamo il biancone e il falco pellegrino.

> "Querceti e faggete, anche d'alto fusto, spiccano nella flora degli Aurunci, celebre per la straordinaria ricchezza botanica, che annovera innumerevoli esemplari di orchidee ed altre specie floreali rare"

Uomo e natura nei secoli, fra tradizioni e prodotti tipici

Gli Aurunci sono montagne selvagge e solitarie, in cui l'uomo spesso pare non essersi mai insediato. E invece**, i numerosi ruderi di masserie, stazzi, casolari e cisterne**, i terrazzamenti ben curati in collina e abbandonati a monte rammentano di una civilizzazione risalente ad epoche arcaiche, poi al periodo romano e infine al Medioevo, che vide la nascita dei borghi fortificati, conventi e eremi, come quello di San Michele sul Monte Redentore, tutt'oggi venerato e raggiunto da una pittoresca processione da Maranola, sopra Formia. Gli Aurunci, del resto, come altre aree del Lazio meridionale, custodiscono tradizioni e racconti popolari di grande fascino, che lasciano trapelare un antico e profondo legame col territorio: suggestiva, ad esempio, è la leggenda della Fossa Juanna, profonda dolina ove si radune-

Rovine di Rocca Guglielma

Paesaggio dei Monti Aurunci

rebbero le streghe aurunche. Questo retaggio si rivela oggi nelle tradizionali attività di pastorizia, ancora praticate sugli altopiani di Esperia (ove è da rilevare pure l'allevamento di una razza equina autoctona, il "cavallino d'Esperia", appunto). Uno dei prodotti tipici più noti degli Aurunci è del resto la marzolina, un formaggio primaverile di latte caprino, mentre dal punto di vista strettamente agricolo mantiene grande importanza la coltura dell'olivo, in particolare per la produzione di olive da tavola (le cosiddette "olive nere di Gaeta", prodotte in realtà per lo più intorno ad Itri). Numerosi i paesi, tutti di vetusta origine, ma raramente conservatisi integri: fanno eccezione Esperia, affascinante borgo arroccato e dominato dalle rovine della medievale Rocca Guglielma, Ausonia, compatto amalgama di grigie case anch'esse culminanti in una fortezza, e Campodimele, noto come il **"paese della longevità"** per i suoi abitanti ultracentenari. Ai piedi del massiccio è infine Gaeta, città portuale dal fascino mediterraneo, fra le più interessanti del Lazio meridionale.

Sentieri da non perdere

Già da anni frequentati dai botanici e dagli speleologi, i Monti Aurunci sono negli ultimi tempi (grazie all'istituzione del parco) sempre più apprezzati dagli escursionisti per la bellezza straordinaria dei loro sentieri. In primis la classica salita alla Grotta-Eremo di San Michele e alla cima del Monte Redentore con la sua statua ed il suo vastissimo panorama, comprendente la costa dal Vesuvio al Circeo. Altre splendide scalate raggiungono i monti Revole, Ruazzo e Fammera, mentre i verdi altopiani sono mete perfette per piacevoli e rilassanti passeggiate. Insomma, un territorio che offre infinite possibilità di plein air, ma ancora poco conosciuto. Che peccato non approfittarne!

Come arrivare

SS Pontina e SS Flacca, poi indicazioni per il Parco Regionale dei Monti Aurunci.

Links

www.parchilazio.it
www.parcoaurunci.it

Santuario diel Monte Redentore

Pascoli presso il Monte Altino

Il comfort della casa con la "Domotica"

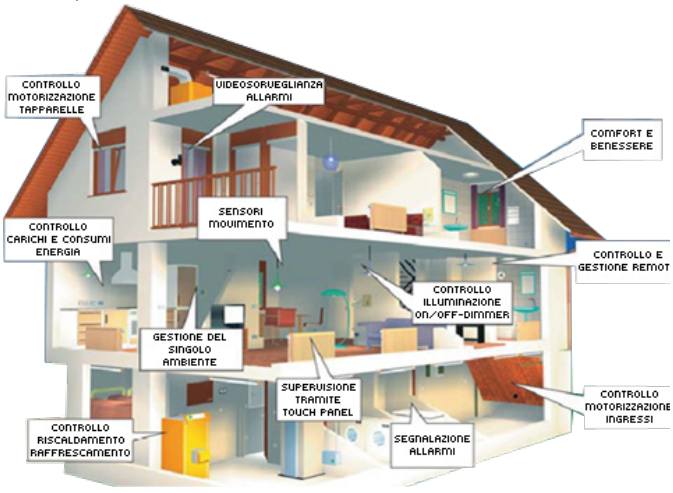
COME UTILIZZARE INSIEME TUTTE LE TECNOLOGIE PER RENDERE PIÙ CONFORTEVOLE LA VITA IN CASA

Arch. Giampaolo Brilli
architetto@sferamagazine.it

Cos'è la domotica? Sempre più oggi si sente parlare di domotica ma spesso è difficile capire cosa sia realmente. Può essere definita come **l'insieme di quelle tecnologie che rendono più confortevole la vita negli edifici** attraverso il coordinamento in un unico obiettivo di tutti i dispositivi che la compongono. La domotica è la tecnologia delle comodità e della sicurezza pensata al servizio di chi la usufruisce e non, come spesso accade, uno scomodo intralcio.

"La casa non cambia.. è la stessa, ma più comoda. Per esempio quando esci non devi spegnere le luci, la tv, gli altri dispositivi elettronici in casa, abbassare il riscaldamento, impostare l'antifurto, aprire il garage. Con una sola impostazione si possono coordinare tutte queste operazioni"

Attraverso l'integrazione di diversi dispositivi per il controllo automatizzato di apparati domestici, di sensori di misurazione dello stato dell'ambiente, di funzioni intelligenti di supporto e di sistemi telecomunicativi per l'accesso alle funzioni a distanza, possiamo sia rendere più sicura la nostra abitazione che aumentarne il risparmio energetico migliorando l'efficienza dei singoli elettrodomestici. **La casa non cambia... è la stessa, ma più comoda.** Per esempio quando esci non devi spegnere le luci, la tv, gli altri dispositivi elettronici in casa, abbassare il riscaldamento, impostare l'antifurto, aprire il garage. Con una sola impostazione si possono coordinare tutte queste operazioni. E lo stesso quando entri. **Un'abitazione così integrata può essere controllata dall'utilizzatore** tramite opportune interfacce utente (come pulsanti, telecomando, touch screen, tastiere, riconoscimento vocale), che realizzano il contatto (invio di comandi e ricezione informazioni)con il sistema di controllo, basato su un'unità computerizzata centrale. In definitiva la demotica migliora la vita e rende la casa più confortevole e sicura. In ultimo non è da trascurare il grande supporto che questa scienza interdisciplinare può dare a tutte le persone diversamente abili, sia nelle proprie abitazioni che sul posto di lavoro.



Edilsett Impianti
Impianti Solari Termici e Fotovoltaici
Riscaldamento e Condizionamento
PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITARE IL SITO
www.edilsetteimpianti.com
Mobile 331 - 3487430 tel e fax 0773 - 605740

Arredare o ristrutturare casa?
E' facile con i consulenti di Sfera

INVIA LA TUA RICHIESTA E IL PROGETTO SARÀ A CASA TUA IN 30 GIORNI

Sfera Magazine viene incontro ai suoi lettori con una nuova iniziativa. Agli interessati ogni mese mette a disposizione la consulenza nell' arredare e ristrutturare la casa. Inviate la Vostra richiesta alla redazione, **fate le vostre domande** scrivendo un'e-mail al seguente indirizzo **architetto@sferamagazine.it.**
Se volete, quindi, ripensare la vostra casa e chiedere come si possa modificare la situazione attuale, i nostri consulenti sono a disposizione per risolvere tutti gli eventuali quesiti.
I vostri progetti saranno pronti in 30 giorni e i quesiti più interessanti saranno pubblicati. Per rendere il nostro servizio più completo ed esaustivo **inviate una pianta dei locali in scala 1:50 o 1:20 con tutte le misure.**

Una casa come dovrebbero essere tutte.

1 Le Ville Plus è un'Impresa generale di costruzioni nell'edilizia sostenibile con una **lunga esperienza** nella bioedilizia e nella bioarchitettura fin dal 1913.

2 Le costruzioni di Le Ville Plus sono **ecosostenibili** e garantiscono il minimo impatto ambientale con un grande risparmio sulla bolletta energetica familiare.

3 **Il design** delle case Le Ville Plus è a cura di architetti e specialisti che progettano gli interni, l'arredamento, l'illuminotecnica e il paesaggio.

4 Le residenze Le Ville Plus sono basate sul solido e durevole sistema costruttivo brevettato Homeplus, non prefabbricato, che permette la **massima personalizzazione** costruttiva e garantisce la struttura per 40 anni.

5 Continua **innovazione progettuale** e costruttiva grazie al costante impegno di Le Ville Plus nella ricerca a fianco dell'Università.

6 Le Ville Plus fornisce anche il progetto esecutivo e realizza impianti con **fonti energetiche alternative** e la domotica come: solare termico, geotermico, fotovoltaico, idrogeno.

Qualità dell'abitare con il minimo impatto ambientale.

Leadership per Le Ville Plus significa avere una precisa responsabilità nei confronti dei propri clienti: assicurare un'identità esperienziale, non solo la loro soddisfazione. Una messa in relazione dell'individuo con se stesso e con l'ambiente che lo circonda. Un risultato che è frutto dell' impegno quotidiano, dalla progettazione fino alla consegna dell'abitazione autenticamente "chiavi in mano". Progetti su misura, seguiti da uno staff di professionisti gestiti da un unico capo progetto.
Leadership per Le Ville Plus è costruire residenze che offrano la qualità dell'abitare con il minimo impatto sull'ambiente, a prezzi in linea con l'edilizia tradizionale.

LE VILLE PLUS

Contattateci tel. 0432 852110 info@levilleplus.it

Bioarchitettura per essere unici

www.levilleplus.it

É un'azienda del Gruppo Polo - Le Ville Plus
via Udine 8/6 Cassacco Udine

PUBBLIMARKET

Quello **strano** complesso di inferiorità

UNA RIFLESSIONE SU COME EVITARE DI INDEBITARSI OLTRE OGNI RAGIONEVOLE LIMITE!

Dottor Federico Rinaldi
consulentefinanziario@sferamagazine.it

In queste settimane così movimentate sul fronte economico/finanziario, di fronte alle notizie che giungono da oltre oceano sulla crisi dell'economia a stelle e strisce, sui fallimenti di colossi bancari che mai avremmo messo in discussione, sulla crisi del mercato del credito e dinanzi alle montagne russe tracciate dai grafici dei listini azionari di tutto il mondo, mi è venuto spontaneo **riflettere su uno strano, radicato e diffuso complesso di inferiorità di noi italiani nei confronti, in particolar modo, di altre nazioni del mondo "evoluto" occidentale.**

L'indebitamento delle famiglie, ci dicono, è una cosa buona perché stimola i consumi e alimenta l'economia, facendo circolare denaro e diffondendo ricchezza, lavoro e prosperità.

Non ci dicono però quali sono i limiti oltre i quali questo meccanismo si inceppa e ci collassa addosso innescando a catena il meccanismo contrario. Quello che sta accadendo negli USA, costituisce un esempio lampante. L'importante è concedere muti, leasing, prestiti, finanziamenti a tutti e sostenere l'economia, ma quando la famiglia dei due posti di lavoro ne perde uno e non riesce più a pagare; quando il lavoro da full time diventa part time e devo scegliere tra la spesa e la rata mi chiedo cosa faccia per me quell'economia che ho sostenuto con le mie spese e se sia stato davvero così importante possedere il superfluo oggetto dei miei desideri tanto da indebitarmi oltre ogni ragionevole limite!

> "A volte siamo i primi della classe e non ce ne accorgiamo: così eravamo gente semplice ed equilibrata anche nell'economia domestica e ci siamo lasciati corrompere dalla smania di apparire e possedere ad ogni costo"

Nel prossimo numero parleremo in dettaglio dei vari strumenti di finanziamento, dal mutuo al leasing, dal prestito per liquidità al credito al consumo ecc. Per ora mi preme chiudere con una riflessione che suona che come consiglio per chi la condivide: cerchiamo di emanciparci dalla diffusa esterofilia che ci fa vedere l'erba del vicino sempre più verde della nostra. Impariamo e replichiamo le virtù degli altri ma biasimiamone i vizi. A volte siamo i primi della classe e non ce ne accorgiamo: così eravamo gente semplice ed equilibrata anche nell'economia domestica (se posso lo compro, altrimenti lo comprerò, forse, la prossima volta) e ci siamo lasciati corrompere dalla smania di apparire e possedere ad ogni costo.

Oltre il 30/35% del proprio reddito non è mai prudente indebitarsi. L'insolvenza eventuale si ripercuoterebbe tragicamente nella nostra realtà familiare e anche su quella economia che (ma che bella scusa ci siamo trovati!!) avevamo tanto intenzione di sostenere.

NUOVO PUNTO VENDITA

Rich

Di moda il **tartan** e lo stile scozzese

SI ACCENTUANO ANCHE LE FORME PER LA MODA AUTUNNO/INVERNO 2008/2009

Antonella di Giuseppe

Torna il tartan carico di seduzione, su gonne, giacche, cappotti e pantaloni, dai colori differenti e dal sapore british ha conquistato le passerelle internazionali. Il tartan è un particolare disegno dei tessuti in lana delle Highland scozzesi. E' un disegno (in Italia è noto come 'scozzese') ottenuto con fili di colori diversi che si ripetono con uno schema definito e uguale sia nella trama che nell'ordito. La data di inizio dell'uso di tessere la lana con questo disegno è sconosciuta, ma vanta origini molto antiche. Pensate che nel 1819 nel libro "Wilson'key pattern book" erano stati raccolti 250 tartan differenti, oggi ne sono registrati almeno 4000. Dopo la Battaglia di Culloden (1746) il governo britannico vietò l'uso del tartan (Act of Proscrition) per avversare la rivolta della Scozia, venne poi introdotto nuovamente nel 1746 nelle divise dei **Highland Regiments. Dsquared** ne ha fatto uno dei punti cardine della sua collezione dedicata all'Autunno/Inverno 2008 – 09: tailleur, gonne, gilet e guanti in tartan rosso vestono una donna alquanto aggressiva ma seducente fino all'inverosimile. Anche nella linea giovane di **Roberto Cavalli**, **Just Cavalli**, il tartan si propone, ma con colori più tenui e donando un'allure hippy, su pantaloni a zampa, miniabiti e giacche. **Rich Italia** propone un tailleur comodo ed elegante. **Pollini** propone una gonna in tartan lunga fino al ginocchio da abbinare ad una giacchina in pelle, mentre **Romeo Gigli** si diverte con un lungo abito senza maniche o con gonna e giacca extra large: tutto in tartan. Tornano di moda, quindi, i quadri scozzesi, così amati negli anni '70 e '80. Gli stilisti rilanciano **il Tartan** per lui e per lei. Accanto allo scozzese, anche perché sempre di lana si tratta, **i maglioni con i mega colli ad anello**, **le trecce** e **le sciarpe** incorporate saranno veramente un must che non potrà mancare nel vostro guardaroba. Cercate poi di accaparrarvi fin dall'ini-

zio di questo autunno **un paio di pantaloni a vita alta, scampanati o a palazzo**, da abbinare con una camicetta, stile segretaria bon ton. Difficile da descrivere in poche parole, la moda di quest'inverno è sicuramente una ossessionata dalle forme. Sono tanti gli stili, tanti i look diversi. Dal seducente femminile al romantico. Tendenze decise che permettono di aggiornare il vostro look anche soltanto aggiungendo un unico pezzo al vostro guardaroba.
La forma a tulipano delle stagioni scorse si allunga, diventa più morbida e prende la forma di un **UOVO**. Il trapezio ormai visto e stravisto, infatti, si chiude verso l'interno a diventare uno '0' allungato. **Il consiglio**: si agli scozzesi, ma con moderazione. Il nero è da sempre considerato il colore elegante e raffinato, può essere utilizzato per tessuti 'spalmati' per un feeling 'techno chic'. Il risultato è ancora più ricercato e sofisticato.

La Sfera di Cristallo

ARIETE
20 Mar/20 Apr

Riflettì sulle mosse da mettere in gioco tanto nel lavoro quanto in amore, niente colpi di testa ed evita le prese di posizione. Ragiona coi tuoi interlocutori e, se puoi, prendi tempo. Per evitare errori imperdonabili rivolgiti agli amici, quelli veri.

LEONE
23 Lug/23 Ago

In amore urge un chiarimento: forse hai trascurato la tua metà o forse è il partner che è oberato dagli impegni. Fare il punto della situazione evita tanti rinfacciamenti. Se spuntano dei problemi legati alla casa risolvili subito. Spese extra per l'abitazione.

SAGGITTARIO
23 Nov/21 Dic

Fai vita sociale se vuoi allargare la cerchia delle tue conoscenze, così puoi aprire la strada a nuove opportunità di lavoro e personali. Verifica come opera la concorrenza e corri ai ripari. Proteggi la tua salute, ascolta di più i segnali del fisico.

TORO
21 Apr/20 Mag

Sul fronte professionale sei inarrestabile, procedi a colpi di idee e progetti vincenti. Sarà per questo che susciti l'invidia di colleghi, collaboratori e concorrenti. Apri gli occhi e non strafare. Lo stress è in agguato e può creare distanze incolmabili col partner.

VERGINE
24 Ago/22 Set

Se un accordo di lavoro non ottiene il successo sperato non affliggerti, ti rifai in fretta. Allarga i contatti, prendi nuovi accordi e il gioco è fatto. I single sono gettonati, conquistano il mito nel mirino con grande abilità. Scontri fra genitori e figli.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

Se vuoi allargare la tua sfera d'azione fai più vita sociale, l'incontro con un personaggio di spicco è utile al tuo futuro. Se sei in carriera trovi degli ostacoli, ma con astuzia puoi aggirarli. Incontri nuovi amici e qualcuno di speciale se sei single.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

Autunno generoso, ti regala grinta e intraprendenza nel lavoro, nella professione. Anche le attività di routine procedono bene. Aumentano le spese legate alla casa, ma le finanze non zoppicano. Serenità in famiglia, simpatie di pelle fra colleghi.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

Brillante, in forma, sei un vulcano di idee. Nel lavoro procedi bene e la situazione economica è sotto controllo. Se studi non fatichi, se viaggi sei protetto. Nascono nuove amicizie utili nel lavoro e il tempo libero. Serenità in amore. Spese extra per la casa.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

In famiglia, con la tua metà si borbotta, l'intesa cede il passo alla freddezza, alla gelosia. Se sei lanciato in carriera non va meglio, coi vertici aziendali sei in contrasto. Avanzano i liberi professionisti, specie se la loro attività è legata ai mercati esteri.

CANCRO
22 Giu/22 Lug

Se svolgi la libera professione fai leva sul tuo talento, puoi ottenere vantaggi del tutto insperati anche sul piano economico. La vita a due è splendente, i nuovi flirt sono intensi, emozionanti. Cicogne in vista per chi le cerca. Figli irrequieti.

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

Scattante, astuto, simpatico: così appari agli occhi di chi ti circonda. La vita a due è soddisfacente, nei nuovi incontri fai strage di cuori. Procedono i contatti di lavoro, sul piano economico sei appagato. Non rivelare a nessuno le tue mosse di lavoro.

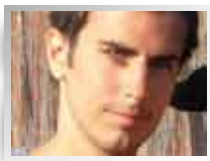
PESCI
20 Feb/20 Mar

Se la tua attività si rivolge all'estero impegnati, puoi ottenere risultati economici vantaggiosi. Protetti i viaggi, la nascita di nuove alleanze col lontano. Cresce il fiuto per gli investimenti. In famiglia si torna a dialogare. Cotte in vista per le pinne libere.

C'è un messaggio per...

ANTONELLO MANCUSI
che il 13 ottobre compie gli anni TANTISSIMI AUGURI da Federica, Alessio, dalla famiglia e dagli amici

ALESSIO FERRARO
buon 24° compleanno da Alessia e da tutti i tuoi cari.



NUNZIO SPARANO
che l'8 ottobre compie 24 anni, TANTI AUGURI dalla tua sorellina acquisita e da tutta la famiglia.

LORENZO LOCICERO
che il 17 ottobre compie 11 anni, AUGURONI da mamma, papà, Nico, Lety, Marco e Pupy ti vogliamo bene!

ROSANNA BRUGNONI
che il 7 ottobre compie i mitici 60 anni, TANTISSIMI AUGURI da tuo marito Paolo, da Alessandro, Federica, Antonello e il nipotino Alessio.

CARLO ROSI
che compie gli anni il 30 Ottobre, Auguroni dai suoi tanti amici...GRANDE CARLETTO

ROSARIA NETTUNO
che il primo ottobre ha compiuto 50 anni, TANTI AUGURI mamma Rò, con affetto da Antonella e tutta da tutta la tua famiglia.

MAURO GOMIERO
al mio grande e unico amore tanti auguri di cuore per i tuoi 30 anni e per i nostri primi 10 anni insieme, che questo primo traguardo ti dia la maturità e la serenità per affrontare la vita, augurandoti che sia colma di gioie, amore, salute e soddisfazioni. Ti amo e ti amerò finché "morte non ci separi"! La tua Scricciola

CHIAPPINIELLO GIULIA
che compie un anno il 10 ottobre, TANTISSIMI AUGURI dai tuoi genitori Daniele e Nadia dai Nonni e dagli Zii per il tuo primo compleanno. Ti vogliamo un mondo di bene!!!

RITA ROSI
che il 7 ottobre compie gli anni, TANTI AUGURI da tutti i parenti.

CARLO ESPOSITO
che il 29 Ottobre compie 33 anni TANTI AUGURI da tutti i tuoi amici.

LORELLA ARTUSI
che il 27 ottobre compie 50 anni, TANTI AUGURI da Maurizio, Adriano, Lorenzo, Alessio, da tutta la famiglia e da tutta la redazione.

LORENZO PERRETTI
che il 28 Settembre ha compiuto 16 anni. TANTI AUGURI al nostro 'piccolo' cuginetto da tutte le tue cugine 'scordarelle', dalla tua sorellina, da mamma, papà e da tutta la famiglia.

ANNAMARIA BRILLI
che il 17 ottobre compie gli anni, TANTI AUGURI dalla tua nipotina e da tutta la tua famiglia.

LAURA MADDALENA
che il 29 settembre ha compiuto 18 anni TANTI AUGURI con tanta gioia da mamma e papà. Ci illumini il cuore da quel bel giorno. TANTI AUGURI da tutti quelli che ti vogliono bene.

SIMONE VISCONTI
che il primo ottobre ha compiuto 18 anni, TANTI AUGURI da Rosaria, Enzo, Virginia, Nunzio e dalla redazione.

MANUELE RECCHIA
che il 23 ottobre compie 23 anni, TANTI AUGURI "Boss" da "marrabbio".

Se vuoi pubblicare Gratis il tuo messaggio scrivi a redazione@sferamagazine.it

sfera magazine

Anno II N° 3 Ottobre '08

In Copertina

Modello: Daniele Cecchetto
Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 26 Agosto

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA ad Aprilia, Lanuvio, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, Sabaudia, Pontinia, San Felice Circeo, Terracina, Albano,Genzano e Velletri.

Editore

Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Direttore responsabile

Dott.ssa **Marilena Ferraro**

Responsabile Web

Ing. **Marco Ferraro**

Grafica

Dott. **Fulvio Clementini**

Collaboratori

Matteo Lautizi, Roberto De Iorio, Fabrizio Finocchi, Laura Riccobono, Adriana Paratore, Daniele Falcioni, Federico Rinaldi, Giampaolo Brilli, Silvia Clementini, Consuelo Noviello, Luca Bellincioni

Collaborazioni speciali

Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro

Edizione Web

sferamagazine.it

Redazione e pubblicità

Aprilia C.s Giovanni XXIII, 18
Tel\Fax 06 92 75 345
Cell 338 30 15 230
email redazione@sferamagazine.it

Abbonamenti

Abbonamento annuale
(n. 12 uscite) con il solo rimborso delle spese di invio di euro 5,00 (cinque) da spedire, insieme ai dati anagrafici e indirizzo (Nome, Cognome, Codice Fiscale,Via, Numero, Città, Provincia e Cap) a:
Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18
Aprilia (LT) 04011
Tramite posta ordinaria o bonifico bancario:
Angels Studio Comunicazione s.r.l.
Banca di Credito Coopertativo di Roma Agenzia 141 di Aprilia
C.so Giovanni XXIII,57
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 96 E 08327 73920 000000000227

E' vietata ogni tipo di riproduzione di testi, immagini, foto, grafica e pubblicità. Le collaborazioni sono da considerarsi, salvo accordi scritti, gratuite e non retribuite, tutto quanto pubblicato e' coperto dalla corrente normativa in termini di diritto d'autore e copyright.

Stampa Arti Grafiche

GESTIRE E PRODURRE L'ENERGIA IN MANIERA INTELLIGENTE SIGNIFICA TRATTARE BENE L'AMBIENTE.

Nasce Sorgenia. Nasce un nuovo modo di pensare e prendersi cura dell'energia. Nasce la consapevolezza che gestire l'energia in maniera intelligente vuol dire aumentare l'efficienza, ottimizzare i consumi e favorire il risparmio energetico. Nasce la produzione energetica che ricerca e adotta le più avanzate tecnologie per ridurre le emissioni di anidride carbonica e aumenta la produzione da fonti rinnovabili come l'acqua, il sole e il vento. Questa è Sorgenia. L'azienda energetica consapevole che dare il giusto valore all'energia è la più intelligente forma di rispetto verso l'ambiente e verso tutti noi. **www.sorgenia.it - Numero Verde 800 122 797**

SORGENIA
L'ENERGIA SENSIBILE

Scegli il meglio per la tua azienda!

Prezzi imbattibili, stampa compresa!

AGENDA GIORNALIERA

2,70 Cad.
Minimo 30 pz.

CALENDARIO DA TAVOLO

0,89 Cad.
Minimo 100 pz.

PORTA TUTTO IN PVC

1,20 Cad.
Minimo 100 pz.

OROLOGIO DIGITALE

1,85 Cad.
Minimo 300 pz.

PENNA A SFERA

0,36 Cad.
Minimo 300 pz.

MATITE CON ASTUCCIO

1,10 Cad.
Minimo 300 pz.

SPECCHIETTO CON PETTINE

0,72 Cad.
Minimo 300 pz.

PORTACHIAVI

1,04 Cad.
Minimo 300 pz.

Catalogo assortito – Preventivi GRATUITI

• I prezzi sono al netto dell'iva al 20% • Prodotti disponibili salvo venduto • Stampa a un colore • Costo cliché 20,00 euro

ANGELS Studio

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia(LT) - tel.fax 06 92 75 345 - cell 338 30 15 230
email info@angelstudiocomunicazione.com - web www.angelstudiocomunicazione.com