sfera magazine

Mensile • Anno III • Numero 2 • Settembre'09

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

- **Attualità**
  - *Tutti a scuola, le novità Gelmini*
- **Benessere**
  - *Biodanza per allenarsi e combattere lo stress*
  - *La massoterapia, il massaggiatore e capo bagnino*
  - *Rimanere in forma dopo l'estate*
  - *Il salone del benessere ad Ischia*
- **Fitness**
  - *Personal Trainer: "Dopo l'estate di nuovo in forma"*
- **Moda**
  - *Pellicce e paillettes per la moda autunno-inverno*
- **Viaggi e Reportage**
  - *In viaggio verso Kiev*
- **Casa e Arredo**
  - *Design sostenibile per la nostra casa*

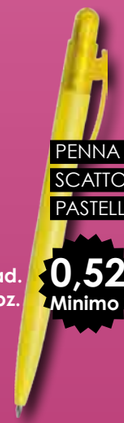
Arrivederci Estate

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, giorni felici ed economia

Scegli il meglio per la tua azienda! stampa compresa!

PENNA A SFERA
0,36 Cad.
Minimo 300 pz.

BIOPEN
0,60 Cad.
Minimo 300 pz.



PENNA A SFERA A SCATTO COLORI PASTELLO
0,52 Cad.
Minimo 300 pz.

CALENDARIO FIGURATO
1,54 Cad.
Minimo 100 pz.

CALENDARIO OLANDESINO
1,00 Cad.
Minimo 100 pz.

AGENDA LOGO AZIENDA
2,60 Cad.
Minimo 50 pz.

PORTACHIAVI GALLEGGIANTE VARIE FORME
0,93 Cad.
Minimo 100 pz.

COLLARINO CON PORTACELLULARE E GANCIO GIREVOLE
1,44 Cad.
Minimo 100 pz.

CALENDARIO DA TAVOLO
0,89 Cad.
Minimo 100 pz.

BIGLIETTI DA VISITA 300 GR. PATINATI OPACHI STAMPA IN QUADRICROMIA
1000pz 70,00 euro
2500pz 120,00 euro
5000pz 132,00 euro

BUSTE DA LETTERA INTESTATE
1000pz 250,00 euro

FOGLI DI CARTA INTESTATA
1000pz 120,00 euro

VOLANTINI A6 135 GR. PATINATI LUCIDI STAMPA IN QUADRICROMIA F/R
1000pz 92,00 euro
2500pz 120,00 euro
5000pz 132,00 euro
10.000pz 172,00 euro

Catalogo assortito – Preventivi GRATUITI

• I prezzi sono al netto dell'iva al 20% - prodotti disponibili salvo venduto
stampa su gadget a un colore – costo cliché per gadget 30,00 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

Il tempo vola e prima che possiamo accorgercene l'estate è finita, ma non rattristiamoci, le temperature finalmente ci consentiranno di fare cose che non saremo riusciti a fare con le temperature estive. A settembre cosa ne pensate di una lunga giornata di shopping? Le temperature nelle boutique sono di nuovo piacevoli e la moda autunnale vi aspetta con una briosa miscela di modelli e materiali, colori brillanti e tonalità alla moda come il viola e il blu (vedi pag. 20). Visto che parliamo di colori questo è il momento migliore per prendersi cura dei capelli. Nei mesi passati i vostri capelli hanno rischiato di diventare secchi e sfibrati, adesso è ora di far rivivere i vostri ricci con colori brillanti e di coccolarli con trattamenti idratanti. Con un nuovo look andare in giro può essere molto più divertente. Godetevi un po' di cultura. Dopo la pausa estiva teatri, opere e concerti riaprono le porte, offrendo svariati spettacoli che soddisfano tutti i gusti, da oggi si potranno visitare le migliori gallerie d'arte anche dal proprio Personal Computer. Settembre è anche il mese del rientro a scuola. La campanella, che darà l'avvio al prossimo anno scolastico, suonerà per la gran parte degli studenti il **14 settembre.** Ben 13 regioni hanno scelto questa data per il rientro in classe, tra cui il Lazio, per il primo ciclo, mentre per il secondo il ritorno tra i banchi è previsto il giorno dopo. Il **rientro a scuola** porta con se molte novità, prima di tutto le ultime e contestate riforme messe in atto dal Ministro Gelmini, per saperne di più leggete a pag. 6, poi le stravaganti e incongruenti idee di Bossi con la legge sui dialetti e la messa in discussione dell'Inno di Mameli come identificazione nazionale. Una vera follia quella della Lega Nord che sta cercando di distruggere l'importante conquista del nostro paese: l'Unità d'Italia. Voi che ne pensate? Intanto a Settembre arrivano anche le prime belle notizie, gli esperti confermano che l'Italia uscirà dalla crisi. Ma quale crisi? Quella psicologica dovuta al bombardamento dei mass media? Intanto la **Confcommercio** annuncia: "Italia fuori dalla crisi dal 2010". Altra notizia post vacanze è quella divulgata dal Codacons: "dalle ferie torna deluso un italiano su cinque". Per il 20% degli italiani la sospirata villeggiatura, una volta tornati a casa, non è ricordata come un periodo di svago o di riposo, ma con qualche disappunto. La stima viene dall'associazione dei consumatori Codacons che ha già stilato un primo bilancio in base alle segnalazioni dei cittadini in vacanza. L'Associazione ha elaborato una classifica delle lamentele, in cima alla quale vi sono i problemi legati ai trasporti (overbooking, ritardi, cancellazioni voli, perdita bagagli, ecc.) mentre al secondo posto si collocano le promesse non mantenute da parte di agenzie di viaggio e tour operator (in particolare cataloghi non conformi alla realtà, cambi di destinazione, spiagge distanti, camere con vista su cemento, servizi scadenti rispetto alle attese...). Ma qualcuno di voi, invece, sta rimpiangendo le bellissime giornate trascorse in riva al mare o in qualche chalet di montagna in famiglia o con gli amici? Noi cerchiamo, in queste pagine, di aiutarvi a **"sopravvivere" al rientro dalle vacanze**. Ecco qualche consiglio per mantenere le energie conquistate durante le ferie e mantenere il più a lungo possibile l'aspetto, la forma fisica e l'umore tipici dell'estate (vedi pag.16/17). Infine Wellness e Viaggi non possono mancare nelle nostre pagine, per questo non perdetevi il reportage di Kiev, l'affascinante capitale dell'Ucraina e i consigli dei nostri esperti in merito alle novità fitness e benessere. Buona lettura, vi aspetto il mese prossimo su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo **www.sferamagazine.it**

Il Direttore
Marilena Ferraro

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

I nomi dei vincitori dei due premi assegnati a Settembre saranno pubblicati sul sito **http://www.sferamagazine.it/concorso-benessere.htm** dopo il 2 Ottobre. 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).

Vincitori Concorso Benessere di Giugno

Emilia Leonetti di Aprilia
Micol Belfiore di Latina

Vincitori Concorso Benessere di Luglio/Agosto

Alessandro Capasso di Cisterna di Latina
Luisa Robbio di Aprilia

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 28 Settembre 2009 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 2 Ottobre 2009. Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

UN REGALO PER LE AZIENDE

La tua pubblicita' su Sfera ti regala un soggiorno benessere e coccole

OGNI MESE LA PRIMA AZIENDA CHE SOTTOSCRIVERÀ UN CONTRATTO PUBBLICITARIO ANNUALE CON LA RIVISTA SFERA MAGAZINE RICEVERÀ IN OMAGGIO UN SOGGIORNO BENESSERE E COCCOLE PRESSO L'ANTICO CASALE DI MONTEGUALANDRO IN UMBRIA

Chiedici come fare saremo a vostra disposizione!

Info: Angels Studio Comunicazione s.r.l. – c.so Giovanni XXIII, 18
tel.fax 06.92 75 345 – mobile 338.30 15 230 – info@angelstudiocomunicazione.com

Sommario

ANNO III N°2 SETTEMBRE '09

In Copertina

Modella: Roxana Adam
Foto: Fulvio Clementini

04 Spicchi

06 Attualità
• Tutti a scuola, le novità Glemini

08 Infanzia
• L'amico Immaginario

10 Benessere
• Biodanza per allenarsi e combattere lo stress

13 Fitness
• Personal Trainer: "Dopo l'estate di nuovo in forma"

14 Benessere
• La massoterapia, il massaggiatore e capo bagnino
• Rimanere in forma dopo l'estate
• Il salone del benessere ad Ischia

20 Moda
• Pellicce e paillettes per la moda autunno-inverno

24 Viaggi e Reportage
• In viaggio verso Kiev

26 Casa e Arredo
• Design sostenibile per la nostra casa

28 Pianeta coppia
• Estate, amore mio non ti conosco...

32 La Sfera di Cristallo

32 C'è un messaggio per...

La narice del coniglio

UN ROMANZO CHE SI LEGGE TRANQUILLAMENTE SOTTO L'OMBRELLONE, IN CUI SI TROVA UN INVITO A NON PRENDERE TROPPO SUL SERIO LA VITA

Alessandro Mangoni

"La narice del coniglio" è il nuovo romanzo di Paola Mastrocola, prolifica scrittrice torinese. Il testo è apparso per la prima volta nel 2008 come racconto nella collana "I corti di carta" del Corriere della Sera, ora l'autrice ha rimesso mano alla storia e ne ha pubblicato una nuova versione più lunga. **Si narra la storia di Barbara Lope, ragazza bella e vitale con un vezzo che la caratterizza: imitare il movimento della narice del coniglio, rimanendo seria e composta.** Un gesto che rompe la formalità di un momento, le convenzioni, crea un imprevisto, perplessità, e determina la vita di Barbara, dalle interrogazioni al liceo fino al lavoro e agli amori. La Mastrocola ci racconta le vicende della sua protagonista con uno stile semplice e una leggerezza tutta femminile, condita da una costante ironia e frivolezza. **Un romanzo che si legge senza troppo impegno sotto l'ombrellone, in cui non si trovano né intensità né personaggi indimenticabili**, solo un invito a non prendere troppo sul serio la vita.

Tiziana Fois in finale a Miss Over

QUARANTARENNE APRILIANA CON UN SOGNO NEL CASSETTO…

Tiziana Fois, 43 anni, di Aprilia, mamma di tre figli, in finale al concorso internazionale Miss Over. **Il concorso di bellezza Miss Over nasce a Rimini nell'estate 1993 dal Patron Emilio Pari.** Una manifestazione rivolta ad un target inusuale: Miss Over apre le sue porte a ladies che vogliono sentirsi giovani dentro e fuori, dando a queste la possibilità di trascorrere un momento di vita diverso dalla solita routine quotidiana. Prima di Miss Over il mondo della bellezza era praticamente ghettizzato, vietato ai maggiori di 25 anni, limite invalicabile oltre il quale era proibito salire in passerella. Oggi, visto che la bellezza e il fascino di una donna aumentata con il trascorrere degli anni, sono sempre più le "ladies" che vogliono mettersi in gioco come Tiziana (nella foto immortalata dall'obiettivo di **Fazio Gardini**): "Voglio – racconta - rimettermi in gioco nella vita. Fare pubblicità e spettacolo, è sempre stato il mio sogno nel cassetto ma essendo mamma, non ho mai avuto la possibilità di provarci". La finale si svolgerà a Pesaro il 18 e il 19 settembre.
In bocca al lupo Tiziana!

Foto di Fazio Gardini

Errata Corrige

In merito all'articolo " Ginnastica artistica : forza, potenza, agilità, equilibrio e destrezza", apparso nel numero 1 anno III del luglio 09, precisiamo che gli attrezzi del settore femminile sono 4 (così come indicato nell'articolo) mentre è stato erroneamente inserito il trampolino che non è un attrezzo da competizione del settore olimpico, ma risulta essere un attrezzo propedeutico e di gara solo del settore GPT (Ginnastica per Tutti). Riceviamo, inoltre, una lettera del **dott. M. Simonetti, responsabile del settore Didattica e Formazione del Comitato Regionale Lazio (Federazione Ginnastica D'Italia)** che precisa: "Non risulta dagli archivi della Federazione e del Comitato Regionale Lazio che l'intervistata abbia mai vinto alcun titolo nazionale. Siamo lieti della pubblicità offerta alla nostra disciplina che non risulta affatto sport minore, in quanto, come si può verificare, risulta la disciplina con il più alto Share televisivo nelle dirette dei giochi olimpici di Pechino 2008".

Tutti a scuola!

SI TORNA SUI BANCHI DI SCUOLA,MA COSA È CAMBIATO? CERCHIAMO DI CHIARIRCI LE IDEE E CAPIRE I PRO E I CONTRO DELLA RIFORMA, ALLA LUCE ANCHE DELLE ULTIME POLEMICHE NATE DALL'INTERVENTO DI UMBERTO BOSSI

Cristina Farina

Il Decreto legge 137/08 - vulgo "Decreto Gelmini" **: L'articolo 1** prevede sperimentazioni relative alle competenze di "Cittadinanza e Costituzione", senza aggiungere ore.

L'articolo 2 stabilisce che qualora il "voto in condotta" sia inferiore a sei decimi - invece che a otto decimi, come nella precedente disciplina – impedisca l'ammissione al successivo anno di corso o all'esame conclusivo del ciclo di studi.

L'articolo 3 stabilisce che nella scuola primaria il giudizio analitico sia accompagnato alla valutazione numerica, mentre nella scuola secondaria di primo grado essa sostituisce del tutto il giudizio analitico. Tuttavia, in sede di esame finale di terza media sono previsti insieme: i voti decimali, la certificazione analitica dei traguardi delle competenze, il giudizio sintetico.

Il comma 1 dell'**articolo 4** reintroduce "il maestro unico", specificando che, nella definizione dei regolamenti, l'articolazione del tempo-scuola deve essere prevista in funzione non soltanto delle esigenze di riorganizzazione didattica,ma anche dell'utenza.

L'articolo 5 del provvedimento prevede che l'adozione dei libri di testo avvenga con cadenza quinquennale.

L'articolo 6 attribuisce nuovamente all'esame di laurea in Scienze della formazione primaria, comprensivo della valutazione delle attività di tirocinio previste dal percorso, il valore di esame di Stato che abilita all'insegnamento nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria (comma 1). Viene ripristinato ciò che la Moratti aveva introdotto e che Fioroni aveva abolito. Il comma 2 dell'articolo prevede che gli iscritti al 9° corso SISS possano entrare nelle graduatorie permanenti. Viceversa il 10° corso è stato sospeso, cioè abolito.

Vista così la riforma non sembra essere dannosa, va a però considerato:

- che innanzitutto il cosiddetto piano Gelmini, cancella una delle conquiste del movimento studentesco del '77, ossia la legge 517 del '77 legge che riformò il sistema di valutazione degli studenti, spazzò via le odiose classe differenziali, il voto di condotta nelle scuole medie e elementari e introdusse i giudizi analitici al posto dei voti. Insieme al ripristino degli esami di riparazione a settembre, aboliti nel 1995, e già reintrodotti per decreto nella scorsa primavera;
- Che i contratti di lavoro differenziati e chiamata diretta per gli insegnati e personale Ata, tagli devastanti al personale e alle risorse, privatizzazione dell'istruzione pubblica e trasformazione degli istituti statali e delle Università in fondazioni private: sono i cardini su cui poggia la politica scolastica messa in campo dal governo Berlusconi e dal ministro dell'Istruzione Università e Ricerca Maria Stella Gelmini.
- Che il Piano di razionalizzazione per la scuola che la Gelmini sta mettendo a punto avrà un impatto devastante per la scuola pubblica, in quanto esso contiene tagli per circa 8 milioni di euro nei prossimi tre anni, il personale subirà una riduzione di oltre 129.500 unità di cui 87.000 docenti e 42.500 Ata.
- Che tutto ciò sarà accompagnato dal blocco totale del turn over, delle assunzioni per i precari e dei bandi per le scuole di specializzazione Ssis.
- Che con l'introduzione del maestro unico si calcola che nel prossimo triennio circa 2 mila scuole, per lo più dislocate nei piccoli comuni di montagna potrebbero sparire o essere accorpate.
- Che il maestro unico non è solo un problema occupazionale (pure importantissimo); è una questione di qualità della scuola, di scelta pedagogica, affossando così quarant'anni di ricerca, collaborazione, confronto, accettazione della diversità, di scuola elementare che mantiene il quinto posto nelle graduatorie internazionali.
- Che i tagli delle cattedre in questo caso potrebbero oscillare secondo le stime del Cesp (Centro studi per la scuola pubblica) dagli 80 alle 110 mila unità e ciò provocherebbe di fatto l'affossamento definitivo del tempo pieno nelle elementari.

E come se non bastasse per i nostri poveri professori ci si mette anche la lega Nord con un test di dialetto per insegnare a scuola. La notizia che la Lega Nord voglia questo è rimbalzata nei giorni scorsi su tutti gli organi di informazione, facendo seguito alle parole di Paola Goisis, deputato della Lega Nord e capogruppo nella Commissione Cultura della Camera, che aveva visto la necessità di istituire un albo regionale per i professori, dopo una preselezione "che attesti la tutela e la valorizzazione del territorio da parte dell'insegnante".

La scuola di problemi ne ha ben altri da risolvere. Buon ritorno sui banchi a tutti!

L'amico immaginario

GIOCARE CON UN AMICO INVENTATO NON È IL SINTOMO DI UN DISAGIO MA PER ALCUNI BAMBINI SOLTANTO UNA FASE NORMALE DELLA CRESCITA

Dott.ssa Silvia Clementini
infanzia@sferamagzine.it

Alle volte capita che alcuni genitori, improvvisamente, sentano parlare i loro bambini da soli… è così di solito che si viene a conoscenza della "creazione" dell'amico immaginario. Questa realizzazione fantastica è diffusa in molti bambini e comincia circa intorno ai 3 anni per concludersi, svanendo nel nulla da sola senza il bisogno di alcun intervento, intorno ai 7/8 anni. **Molti genitori sono preoccupati da questa situazione e a volte pensano anche che il loro piccolo sia affetto da qualche disturbo mentale o del comportamento**. Assolutamente no! L'amico immaginario è una creazione positiva dell'immaginazione dei bambini. E' una "cosa" molto comune ed è solo un gioco! I bambini creano un compagno di giochi per poter tirare fuori, attraverso di lui, tutte le emozioni, le tensioni e le preoccupazioni. Così il piccolo comincia a parlare, a confidarsi, a giocare con il suo amichetto invisibile e, perché no, anche a litigarci ad alta voce. Il bambino identifica l'amico immaginario con una persona dalle peculiarità che spesso non appartengono alla sua personalità. Infatti, solitamente, l'amico immaginario è una persona "straordinaria", ad esempio un eroe, un mago. L'amico invisibile riesce a fare tutto quello che lui non può! Forse anche a noi adulti piacerebbe avere un amico che faccia tutto quello che vorremmo noi, che ci consoli e che non riveli a nessuno le nostre preoccupazioni!

Comunque, scherzi a parte, **la fase della creazione dell'amico immaginario può essere tipica anche dei momenti in cui l'ambiente intorno al bambino subisce alcuni cambiamenti** o quando per svariate cause il bambino si trova a restare più frequentemente da solo. In quest'ultimo caso l'amico immaginario può assumere nella mente del bambino le caratteristiche delle persone di cui sente la mancanza. Quindi, è molto importante, non cercare di convincere il bambino del fatto che il suo amico immaginario non esista. Bisognerebbe comportarsi come se fosse reale senza, però, enfatizzarlo troppo. Il segreto è stare al gioco, senza esagerare! Accettare la presenza dell'amico invisibile e chiedere, attraverso di lui, al bambino informazioni inerenti le sue ansie, le sue preoccupazioni e le sue paure. **Non bisognerà, però, rivolgersi direttamente all'amico invisibile…il bambino dovrà essere sempre il nostro tramite!**

"È molto importante, non cercare di convincere il bambino del fatto che il suo amico immaginario non esista"

Biodanza, per allenarsi e combattere lo stress

UN PERCORSO DI CRESCITA E DI CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Laura Riccobono

Biodanza, la danza della vita: un modo semplice ed efficace per allenarsi e combattere lo stress. Non è solo un tipo di danza, è una formula innovativa – sviluppata intorno agli anni '60 dallo psichiatra Rotando Toro - che permette a chi la pratica di iniziare un percorso di crescita e di conoscenza del proprio corpo attraverso il movimento. Il piacere più profondo, poi, è rendere tutto ciò possibile a tempo di musica. Il dottor Toro ideò questa danza nel corso di una festa presso l'ospedale psichiatrico dell'Università di Santiago del Cile; il suo obiettivo era quello di migliorare lo scambio medico-paziente. **Nel corso della festa il dottore diede il via alle danze e subito notò un cambiamento:** una nuova sensibilità nelle risposte emozionali dei malati. "La grande frenesia del vivere contemporaneo, insieme ai suoi miti, ai suoi modelli, ai suoi eccessi compensativi (apparenza, carriera, potere, notorietà) – ha affermato Rotando Toro in un'intervista - hanno fatto sì che sempre più persone convivano quotidianamente con l'inquietante sensazione di aver smarrito la propria naturale capacità di incontrare gli altri". La biodanza modellata sulle prime risposte dei malati, quindi, può essere utile per noi tutti: per riuscire ad emergere dal crogiuolo frenetico nel quale siamo calati e per avere reali miglioramenti salutari. Ogni istante, nel corso della danza, assume un profondo significato, cioè porta il ballerino ad avere una piena integrazione sia con sé stesso sia con gli altri sia con il contesto che lo circonda. Per questo motivo la biodanza non si può sviluppare in solitudine. L'elemento relazionale è fondamentale per condividere e comunicare agli altri i nostri stati d'animo, i nostri desideri e la nostra profonda voglia di cambiamento. Inoltre la musica riesce a stimolare qualunque ascoltatore, di qualsiasi etnia o cultura esso sia. "Siamo troppo soli - dice ancora Rotando Toro - in mezzo a un caos collettivista. **C'è un modo di essere assenti, pur con tutta la nostra presenza**. Nell'atto di non guardare, di non ascoltare, di non toccare l'altro, lo spogliamo sottilmente della sua identità; siamo con l'altro, però lo ignoriamo. Questa squalifica, cosciente o inconscia, racchiude la patologia dell'Io. Celebrare la presenza dell'altro, esaltarla nell'incanto essenziale dell'incontro è, forse, l'unica possibilità salutare". Infatti l'incontro con l'altro, fondamento della biodanza, può manifestarsi in modi diversi ma tutti istintivi, naturali: un semplice sguardo o un intenso abbraccio. Pur non essendo accettata dalla scienza medica, la biodanza sta avendo negli ultimi anni sempre più proseliti. Se desiderate **maggiori informazioni:** www.biodanza.it.

primadv.com

PIROCHE COSMÉTIQUES
La fonte del benessere.

Detoxing, Stimulating, Regenerating.

Dall'unione tra medicina tradizionale cinese ed avanzate tecnologie moderne nasce il Metodo Piroche Cosmétiques.
Entra anche tu nel mondo di benessere olistico Piroche Cosmétiques e, grazie a prodotti ricchi di sostanze attive esclusivamente naturali e a trattamenti bioenergetici personalizzati, potrai garantire risultati senza paragoni.
Piroche Cosmétiques, da oltre 25 anni il segreto della bellezza.

NUMERO VERDE 800 046111 www.piroche.com

PIROCHE cosmétiques
a world of beauty

FASCINELLE®

DA OGGI ANCHE I CAPELLI HANNO IL PERSONAL TRAINER

Il professionista che, compilando l'esclusiva scheda personalizzata del tuo capello, è in grado di seguirti e consigliarti al meglio durante il trattamento. I risultati sono straordinari: capelli più sani e lucenti, come li hai sempre voluti.

FASCINELLE è la nuova linea professionale ideale per trattamenti hair care dall'elevata performance finale.

www.personaltrainerfascinelle.com

GLOBEFIT HEALTH CLUB

SALUTEBELLEZZABENESSERESALUTEBELLEZZABENESSERESALUTE

NOVITÀ
Trattamenti Shiatsu

TECHNOGYM

RIEDUCAZIONE POSTURALE
PILATES
FITNESS METABOLICA
PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
SPORT TRAINING

Dopo l'estate di nuovo in forma

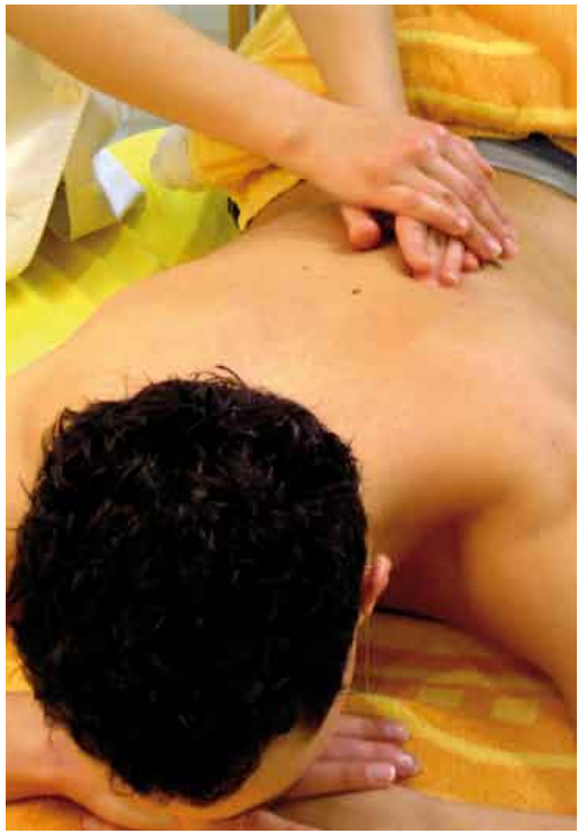
Kinesis Step crea il tuo benessere

Tornati dalle vacanze c'è chi ha bisogno di riprendere la forma persa e c'è chi ha necessità di mantenere la linea faticosamente acquisita prima dell'estate, **GlobeFit Healt Club** ha la risposta ad ogni esigenza di benessere. Grazie al percorso di allenamento **Kinesis**, ideato da **Technogym**, riprendere e mantenere la forma desiderata è possibile. La **Kinesis Step** è un attività che stimola il consumo calorico tonificando la muscolatura e promuovendo un dimagrimento omogeneo e rapido. Questo tipo di allenamento aiuta a riequilibrare la postura, amplia le capacità cardiovascolari, stimola il metabolismo e aumenta il senso di benessere.

Globefit Health Club si trova ad Aprilia in Piazza Don Luigi Sturzo, 16.
Per informazioni: tel. 347 49 55 785 - www.globefit.it - info@globefit.it

La Massoterapia, il Massaggiatore e capo bagnino

QUESTA RELAZIONE SI SVOLGE "A STRETTO CONTATTO DI PELLE" CON RISPETTO DI REGOLE E CONOSCENZE TEORICO-PRATICHE SVOLTE DA PERSONE COMPETENTI E PROFESSIONALI RICONOSCIUTE DAL MINISTERO



La Massoterapia non è solamente un insieme di tecniche manuali, rivolte al recupero ed al benessere del paziente, ma è anche un approccio relazionale tra il massaggiatore e chi ha temporaneamente perduto l'equilibrio psico-fisico.

Questa relazione si svolge "a stretto contatto di pelle" con rispetto di regole e conoscenze teorico-pratiche svolte da persone competenti meglio individuate in figure professionali riconosciute dal Ministero della salute come i Massaggiatori e capi bagnino degli stabilimenti idroterapici (arte ausiliaria delle professioni sanitarie). Questa figura professionale è l'Operatore tecnico-sanitario in grado di effettuare assistenza fisico-manuale su prescrizione medica e di svolgere, nell'ambito delle proprie conoscenze, la prevenzione, cura, riabilitazione, recupero funzionale mediante massoterapia, idroterapia e balneoterapia sia nel libero esercizio sia nell'impiego presso enti pubblici e privati.

Un massaggio effettuato con sfioramento, frizione e pressioni leggere si trasforma di solito in uno stato di rilassamento generale e di distensione psicofisica; una seduta di massoterapia non è determinabile esattamente nella durata poiché varia secondo la zona da trattare, della patologia in atto, di come risponde il paziente, della sua sensibilità, della sua età e condizione generale. La massoterapia ha una larga applicazione non solo nelle cure dei traumi e delle malattie, ma anche nell'eliminazione della fatica, per aumentare le capacità di recupero e di lavoro degli atleti e per indurre rilassamento nelle persone tese e stressate. Sulla cute il massaggio produce una riduzione dello strato corneo, una migliore vascolarizzazione e un miglior trofismo, migliora l'elasticità, aumenta le funzioni specifiche (secrezione sebacea), facilita la penetrazione di sostanze, produce una vasodilatazione di tipo attivo con conseguente arrossamento, migliora la sensibilità propriocettiva, dolorifica calorica. Sulla circolazione il massaggio ha un effetto prevalente sul circolo di ritorno, poco sui capillari. Sui vasi linfatici il massaggio ha un effetto favorevole. Migliorando la circolazione, il cuore lavora meglio: aumenta la gittata per aumento del circolo di ritorno, diminuisce la frequenza e si abbassano le resistenze sia dei grossi vasi che dei capillari. Sul tessuto muscolare il massaggio aumenta il trofismo e la capacità di recupero in quanto il muscolo essendo riccamente vascolarizzato ed innervato trae beneficio dalle stimolazioni meccaniche che ne migliorano il tono. **Per diventare Massaggiatore e capo bagnino degli stabilimenti idroterapici** si può frequentare la scuola biennale **"Tecnica 2000"**, autorizzata dalla Regione Abruzzo, che permette di conseguire un Diploma valido a tutti gli effetti di legge sull'intero territorio nazionale, il biennio teorico pratico garantisce un valido ed efficace percorso che consente agli alunni un'approfondita conoscenza delle più diverse tecniche di massaggio riconosciute a livello sanitario.

Per ulteriori informazioni:
www.nuovatecnica2000.it
oppure Centro attività motoria
www.fitkion.com

Foto by fucle.com

Rimanere in forma dopo l'estate

ALCUNI CONSIGLI SU COME SOPRAVVIVERE ALLO "STRESS POST VACANZE"

Laura riccobono

Un mattino si è sotto l'ombrellone, granita in mano e brezza tra i capelli, e il mattino dopo… in ufficio! Per molti infatti le vacanze sono ormai solo un piacevole ricordo. Tantissimi sono tornati dalle località turistiche ed hanno ripreso la normale attività lavorativa. Durante le vacanze ci si è rilassati, si è dormito e mangiato di più e spesso si è fatto anche movimento all'aria aperta. Ora tornare al lavoro può risultare abbastanza duro e questa difficoltà è spesso caratterizzata da alcuni sintomi. **I campanelli d'allarme del cosiddetto "stress da rientro" sono:** senso di stordimento, calo dell'attenzione, mal di testa, digestione difficile, raffreddore, mal di gola, tosse e dolori muscolari. Inoltre cambia l'umore: ci vuole tempo per abituarsi di nuovo alla "solita routine" che poche settimane prima si è abbandonata in fretta e furia. **Questo può portare ad un senso di distrazione, di apatia, ad avere la testa fra le nuvole.** Queste sensazioni, che in ogni modo spariscono in un po' di tempo, possono essere ridotte e contenute con qualche attenzione. Ecco cinque regole d'oro da seguire al rientro dalle vacanze:

1. Migliorare le difese naturali

Mangiate spesso e fuori pasto i frutti blu di stagione (prugne, mirtilli, uva, more). Il blu infatti è per eccellenza il colore che induce vibrazioni purificanti. Questi frutti aiutano anche a diminuire lo shock dovuto al cambiamento di ambiente: temperatura, umidità e smog infatti incidono tantissimo sui naturali ritmi del nostro organismo.

> "Durante le vacanze ci si è rilassati, si è dormito e mangiato di più e spesso si è fatto anche movimento all'aria aperta. Ora tornare al lavoro può risultare abbastanza duro e questa difficoltà è spesso caratterizzata da alcuni sintomi"

2. Prevedere almeno due giorni di riposo prima del rientro

Appena rientrati dalle ferie non iniziate immediatamente a lavorare, concedetevi ancora qualche giorno di relax a casa. Mente e corpo infatti hanno bisogno di un po' di decompressione per ristabilire senza traumi i ritmi di sempre.

3. Affrontare l'insonnia caratteristica del rientro

Per chi ha trascorso le proprie vacanze in un luogo silenzioso e tranquillo, possono rappresentare un problema i rumori della città. Ma anche per chi ha scelto mete più movimentate ed ha trascorso nottate intere a fare baldoria, l'insonnia può essere causata dalla difficoltà di riadattarsi alla routine. Per far fronte al problema dell'insonnia post-rientro, i medici consigliano di ridurre al minimo l'assunzione di alcolici e caffè (specialmente nelle ore serali), di fumare meno e di non mangiare pesante, soprattutto a cena.

4. Olio di rosmarino per avere la giusta carica

Provate a mettere qualche goccia di essenza di rosmarino sul guanto per la doccia e frizionatevi con cura tutto il corpo dal basso verso l'alto, insistendo nella zona dell'ombelico (punto di passaggio di numerosi vasi linfatici e sanguigni), sentirete subito una nuova e piacevole carica d'energia positiva.

5. Continuate a volervi bene

Pensare a se stessi e coccolarsi per 15 giorni all'anno non ha molto senso, i risultati saranno scarsi e poco duraturi. Coltivare il nostro benessere è un esercizio quotidiano, ecco perché anche al rientro dalle ferie è consigliata una buona ginnastica – il Pilates o ancora meglio l'Acquagym – che permette al fisico di rilassarsi restando sempre allenato.

Infine, approfittate del rientro dalle vacanze per cambiare il vostro look. Siete state assenti dal posto di lavoro o da scuola per un periodo sufficientemente lungo; nessuno su stupirà nel vedervi rientrare cambiate. Accettare il cambiamento sarà così più facile per gli altri e di conseguenza anche per voi. Qualche idea? **La montatura degli occhiali; un nuovo taglio o colore di capelli;** magari, approfittando dei saldi, un guardaroba tutto nuovo.
Prima di tornare alla solita routine, permettete al vostro aspetto di conservare un pizzico d'estate.

La linea Clearing NOW di Marzia Clinic è stata studiata per contrastare immediatamente la presenza di macchie scure sulla pelle attraverso un complesso formato da un pool di ingredienti funzionali che agiscono in modo sinergico su 5 diversi livelli:

1. Rallentamento della sintesi di Melanina con conseguente azione schiarente.
2. Protezione dall'ossidazione e prevenzione della formazione di rughe.
3. Leggera esfoliazione, un'azione scrub gentile che potenzia l'azione schiarente.
4. Effetto Matt grazie all'argilla bianca che uniforma il colore della pelle.
5. Blocco dei raggi UV.

Pelle senza macchie e senza rughe

F.G. Cosmetics: Tel. +39 0331.565166 - Fax +39 0331.536707 - e-mail: info@marziaclinic.com - www.marziaclinic.com

NASAMECU
Scuola di Discipline Bionaturali

Un ringraziamento particolare a Viaggi Carmen
Via Margherita, 60 04011 Aprilia (LT)
06 92928182

CORSO BASE DI SHIATSU

Durante il corso si acquisiranno i fondamenti base di questa antica arte di massaggio orientale.
La frequenza sarà di un incontro settimanale dalle 18.30 alle 21.30 con un massimo di 14 partecipanti

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ore e, qualora gli interessati lo volessero, si potrà accedere al corso triennale

La presentazione del corso si terrà alle 18.00 del 22.09.2009 presso l'A.P.S. NASAMECU in via Cimarosa, 11 Aprilia (Lt)
Info: 06.92732884 - 3473643669 - Mail: info@nasamecu.it
Sito web: www.nasamecu.it

La cura per la tua azienda

- GRAFICA PUBBLICITARIA
- PUBBLICITA'
- UFFICIO STAMPA
- WEB
- GADGET
- MARKETING POLITICO

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@anaelstudiocomunicaazione.com - web www.anaelstudiocomunicazione.com

BCC CREDITO COOPERATIVO

Roma

BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI ROMA AGENZIA 141 di APRILIA
C.so Giovanni XXIII, 57, Aprilia (LT) - Tel. 06.52865440 - 06.52865441

Blumarine-foto Luca Lazzari

Elena Miro-foto Luca Lazzari

Pelliccia e paillettes per la moda Autunno-Inverno

NUOVE TENDENZE E COLORI PER RINNOVARE IL GUARDAROBA DELLA PROSSIMA STAGIONE

Laura Riccobono

Coloriaccesi,quest'autunno, a fare da contrasto al marrone "di stagione". Spazio quindi nella moda autunno inverno2009-2010albluelettrico, al giallo canarino, al rosa fucsia, al verde smeraldo, al rosso corallo. Le passerelle sono invase da queste tinte, abbinate spesso l'una all'altra. Senza paura d'esagerare. **Sempre attuali sono il bianco e il nero, ma mai da indossare assoluti: meglio sposarli con qualche colore-moda.** Gli stilisti per questo autunno, poi, tendono a riproporre la pelliccia, le paillettes e la moda anni '80 che torna prepotentemente nelle forme dei pantaloni. **Le case di moda** – nonostante l'aria di crisi – **immettono nel mercato pellicce colorate:** blu, rosa, rosse. Rigorosamente shocking. E non tralasciano nemmeno l'inserto di pelo nei maglioni, nelle giacche o nelle borsette. Difficile sarà quindi questo inverno per gli animalisti: sulle passerelle spopolano le pellicce "reali"; parallelamente alcune aziende dovranno mettere in commercio il prima possibile capi sintetici di buona qualità.

Negli armadi di donne e uomini non mancheranno nemmeno le paillettes. Sull'abito intero lungo o corto; sulle leggings; sulle magliette ad effetto nude look; sulle scarpe - spesso abbinate a borchie o inserti in latex – le paillettes faranno brillare l'inverno. Spalline extralarge, rouges, pieghe: **ecco infine i mitici anni '80**. Il recupero di questa moda influisce e cambia radicalmente l'idea di pantaloni a cui la moda stessa ci aveva fatto abituare negli ultimi anni. Finisce l'era dei pantaloni slim o "a sigaretta". Ed è il grande ritorno dei pantaloni "a zampa d'elefante" o "a palazzo". Già da questa estate poi si sono andati affermando i pantaloni cosiddetti "alla zuava", dalla gamba larga in alto e stretti alla caviglia: morbidi e comodi. È giunto il momento di fare una bella pulizia nell'armadio, con un occhio al cartellino e l'altro alla tendenza.

KAMMI
elena miro LINEE MORBIDE
persona
ZIPPO
CAFèNOIR
MARELLA
PENNYBLACK
Starlet
DONNA SOFT
STONEFLY ABSOLUTECOMFORT
FRAU
di Anna Maria Brugnoni via G.Marconi 04011 Aprilia (LT) Tel 06 92703468

Zoya MATTEVELVET: lusso e tendenza "limited edition"

Zoya rivela le tendenze moda del prossimo autunno presentando **MATTEVELVET**, un'esclusiva **collezione limitata di tre nuovissimi colori "matte" ovvero opachi, disponibili a partire da settembre nelle Spa, nei migliori Istituti di bellezza e nei Nail Corner selezionati.**

Rivoluzionaria, a tratti retrò e assolutamente trendy, **MATTEVELVET** è stata pensata come la soluzione *ad hoc* non solo per le fashion-addicted ma anche per tutte le donne che intendano aggiungere al proprio total look **un tocco di vera eleganza ed un pizzico di seducente provocazione.**

Anticipatrice di moda negli USA, **Zoya** lancia anche in Italia uno **smalto opaco**, capace però di mantenere corposità ed uniformità tali da rendere l'unghia estremamente raffinata ed incredibilmente chic.

In linea infatti con gli ultimissimi colori presentati alle sfilate internazionali e con un evidente richiamo alle tonalità autunnali più gettonate negli ultimi anni, **MATTEVELVET** presenta **LOREDANA** un grigio metallico ed intrigante, **DOVINA** un nero deciso ed incredibilmente attuale, **POSH** un rosso stilé e vellutato, proprio come il suo stesso nome; facilissimi da applicare, non necessitano né di base né di top coat, come richiesto dal tradizionale Color Lock System di Zoya: pertanto, la loro durata non è analoga agli altri smalti (fino a due settimane), ma il loro effetto è impeccabilmente glamour.

Metro mood, **vintage stylista**, **retrò pin-up**, **glam rocker**, **street chic fashionista**, **color junkie** oppure **the new color of fashion**… A voi la definizione più adatta!

Zoya MATTEVELVET, lusso e tendenza ad edizione limitata… impossibile non indossarli!

Zoya, gli unici smalti professionali senza toluene, formaldeide, DBP né canfora; sono **100% sicuri** per la persona e adatti anche alle donne in gravidanza.

nailevo Just Hands & Feet

nailart evolution
Via Dante, 2/183 - 16121 Genova (GE)
tel. +39 010 587030 | fax +39 010 5302689
www.nailartevolution.com

Bollicine & Benessere.
La vacanza di Nicolaus,
dedicata a te.

Scoprite le interessanti Vacanze Benessere con numerose offerte speciali,
pacchetti e last minute direttamente su www.nicolaus.it.

PER INFORMAZIONI WWW.NICOLAUS.IT O PRESSO LE MIGLIORI AGENZIE DI VIAGGIO

nicolaus
TOUR OPERATOR

Speciale Salone

www.vivereinbenessere.com

"VIVERE in"

Il benessere e le sue forme

TRE GIORNI AD ISCHIA

A PARTIRE DA
€ 150,00 pp

25 Settembre 2009
ore 15,00 Arrivo a Ischia e trasferimento in Hotel
Sistemazione in Hotel
ore 19,30 Cena in Hotel
Serata libera

26 Settembre 2009
ore 08,00 Colazione
ore 09,00 Trasferimento hotel-sede evento
ore 09,30 Arrivo Parco Castiglione
intera giornata al Parco
tra Salone e piscine
ore 18,00 Rientro in Hotel
ore 19,30 Cena in Hotel
Serata libera

27 settembre 2009
ore 08,00 Colazione
ore 09,00 giro dell'isola
ore 13,00 partenza

Costi:
Hotels 4*
Doppia € 210,00 pp Suppl. Singola € 40,00

Hotels 3* sup
Doppia € 190,00 pp Suppl. Singola € 30,00

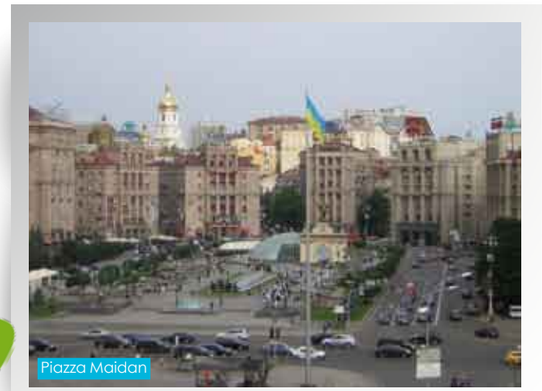
Hotels 2*
Doppia € 150,00 pp Suppl. Singola € 20.00

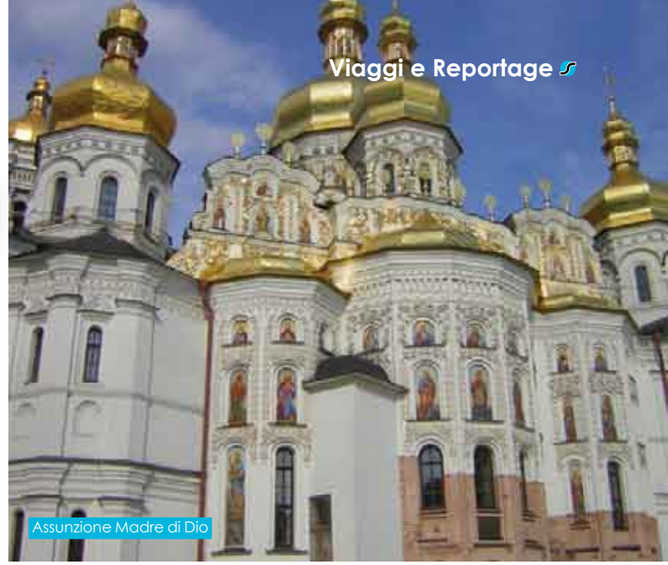
Il pacchetto comprende: partenza in bus dalla provincia di Latina e dalla provincia di Roma, trasferimento Napoli - Ischia e viceversa, 2 notti in hotel con tatt. di mezza Pensione, intera giornata Parco Termale Castiglione, giro dell'isola mezza giornata con guida, assicurazione navale, trasferimento per il parco termale.
Termine ultimo per le iscrizioni il 10 settembre 2009.

Per informazioni ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE S.R.L. 06/9275345 - 338/3015230
info@angelstudiocomunicazione.com

S.Michele

S.Andrea


Piazza Maidan


Assunzione Madre di Dio

In Viaggio verso Kiev

UNA METROPOLI COSMOPOLITA E AFFASCINANTE

Via Andriyivskiy

Via Hreschatyk

Kiev, Kiyv Kiiv, è la capitale dell'Ucraina. Una metropoli cosmopolita e affascinante molto simile e così diversa dalle altre città europee.
Per il viaggio escludo subito il volo diretto perché il costo è eccessivo e prenoto con Wizzair i voli con scalo a Katowice (120 euro A/R). Il giorno dopo verso sera salgo sul volo per Kiev, i cittadini della comunità Europea attualmente non hanno bisogno di visto per entrare nel paese, bisogna solo compilare la **Immigration Card** che viene consegnata in aereo (o si trova in aeroporto) mezz'ora prima di atterrare. Il controllo all'aeroporto è lungo a causa della folla, i due sportelli a destra sono riservati ai cittadini Ucraini. Leggete prima bene sui vari siti quali sono le condizioni per entrare in Ucraina, cosa si può importare, cosa dichiarare, quanti soldi ecc…
Io non ho avuto problemi o controlli ma è possibile che vengano fatti. Ad aspettarmi Mikhail, dell'agenzia **Kiev For You,** dove avevo prenotato l'appartamento in Hospitalnaya str 2 (70 $ giorno) e il trasporto (50 $) perché l'aeroporto di arrivo era a 40 km dalla città .
L'appartamento è un moderno monolocale al pian terreno con telefono televisione dvd e internet su richiesta, mi segno subito la posizione sul navigatore perché è difficile leggere i nomi delle strade, ma comunque non è una città difficile da girare.
È consigliato andare in giro con passaporto e Immigration Card in caso di controllo sono necessari.
La città è sicura anche di notte, nei parchi e sottopassaggi frequenti che ci sono come attraversamenti stradali, a volte si allungano per centinaia di metri sottoterra e ospitano moltissimi negozi. La strada principale del centro è **Hreschatyk** con un lungo viale alberato per le passeggiate e antichi palazzi, al termine Piazza **Maidan,** con l'obelisco dell'Indipendenza, la più grande e bella della città, questi due luoghi nei fine settimana vengono chiusi al traffico e si organizzano concerti e manifestazioni.
Sicuramente di questo ex paese **URSS** indipendente dal 1991 gli edifici più belli sono le Cattedrali e le Chiese in stile Russo.
Inizio il tour con **Santa Sofia** (1017-1037) con le sue 13 cupole, 260 mq di mosaici e 3000 mq di affreschi. Dalla piazza di fronte è gia visibile la **Cattedrale di San Michele** (1881-1888) con le cupole d'oro, molto bella nel suo color celeste; proseguendo si incrocia strada **Volodymyrska** e **Andriyivskiy** la prima ospita la **Chiesa San Andrea** (1767) con 5 cupole, la centrale alta 62 mt., la seconda è la strada più antica della città, scende fino al fiume ed è stata conservata con la pavimentazione in pietra, qui hanno vissuto diversi artisti e scultori famosi. Durante il giorno ospita le bancarelle di souvenir e prodotti tipici (certamente qui c'è una scelta maggiore ma i prezzi sono più alti, si può risparmiare comprando nei negozi dei sotterranei e nelle bancarelle di piazza Maidan) mentre nei fine settimana c'è anche il mercatino di oggetti usati .
Sempre nella zona c'è il **Museo Storico** (12 grivna), diversi piani di esposizioni, peccato che in questo come negli altri musei le descrizioni siano solo in Ucraino. Scendendo verso il fiume dopo qualche difficoltà a trovarlo, visito il **Museo di Chernobyl** (10 grivna) l'interno è composto da tre stanze con documenti e foto del disastro nucleare.
Altro posto da non perdere è il **Monastero Pecerska Lavra** e le sue grotte, è un luogo che comprende diverse cattedrali e chiese, la più grande e bella **L'assunzione della Madre di Dio**, la zona collinare e verde offre un panorama bellissimo con queste cupole dorate che spuntano tra gli alberi.
Da vedere anche il **Teatro Nazionale, i Portoni Dell'oro, il Mercato Bessarabskyi, il Centro Arena City, il Parco che costeggia il Fiume.**
Ci sono tre linee metro, anche se per il centro non sono necessarie, nelle stazioni si acquista il gettone blu e si inserisce nella porta di accesso.
Mi aspettavo una città più "dell'Est", come altre che ho visto, invece Kiev dimostra di essere storica e moderna, con palazzi antichi e grattacieli moderni, con edifici religiosi di una bellezza impressionante.
La sera i giovani si riuniscono per le strade e nei parchi a bere birra e al mattino dopo non si contano le bottiglie e lattine abbandonate, ma la pulizia e efficiente gia dall'alba.
Le uniche difficoltà sono con la lingua ma comunque si sopravvive, non è facile girare se prima non sono state prese informazioni su dove sono i posti da vedere perchè tutte le indicazioni sono in cirillico, anche prendere la metro diventa un colpo di fortuna scendere alla fermata giusta… oppure trovare un indirizzo perché oltre alla via hanno solo in numero dell'appartamento che, magari, è all'interno di un cortile dove ogni palazzo ha una lettera per identificarsi, ma il fatto è che alcune lettere non sono come le nostre… ●

"Mi aspettavo una città più dell'Est, come altre che ho visto, invece Kiev dimostra di essere storica e moderna, con palazzi antichi e grattacieli moderni, con edifici religiosi di una bellezza impressionante"

Racconto di viaggio di Paolo dunebuggy@inwind.it - Tutto il racconto di viaggio in http://www.cadillactrip.it/blog/appunti-viaggio/racconto-di-viaggio-a-kiev/

Design Sostenibile per la nostra casa

MOBILI PRODOTTI CON LE TECNICHE DELLO SVILUPPO SOSTENIBILE, FATTI DI MATERIE PRIME RINNOVABILI, SONO PIÙ CHE MAI RICHIESTI

architetto@sferamagazine.it

Il design sostenibile è una delle ultime tendenze nell'arredamento interno, e non è solo caratterizzato da edifici efficienti dal punto di vista energetico o dai moderni sistemi di riscaldamento. Mobili prodotti con le tecniche dello sviluppo sostenibile, fatti di materie prime rinnovabili, sono più che mai richiesti. E allora lasciati ispirare dai nostri consigli.

Oggetti vecchi che diventano nuovi

Nuovo non significa necessariamente appena fabbricato! Una tendenza del design sostenibile è l'utilizzo di oggetti esistenti per creare qualcosa di nuovo ricomponendoli. Se abbinati con gusto, i mobili usati hanno un fascino irresistibile. Per esempio, prendi diversi cassetti al mercatino delle pulci e usali per fare nuove mensole e cassettiere molto originali. Gli attrezzi da cucina usati hanno un aspetto completamente nuovo quando vengono utilizzati come lampade. Ti sorprenderà vedere come è facile e quanto sono adatti i vecchi pezzi di tessuto e di coperte per fare delle trapunte personalizzate. Tutti questi oggetti e accessori per la casa, combinati fra loro e riadattati, daranno personalità e creatività all'ambiente in cui vivi.

Abitare a contatto con la natura

La prima casa di città a più piani che ha lanciato la moda del design sostenibile è quella di Berlino che è stata completata a metà 2008 con strutture portanti fatte completamente di legno. Grazie alla sua elegante costruzione, i materiali eco-friendly creano un ambiente naturale per vivere. E l'utilizzo di materiali naturali è anche in aumento nell'arredamento interno. Il legno grezzo, lavorato al minimo, è molto utilizzato per tavoli, sedie o ceste. Il materiale con i nodi tipici del legno d'albero rappresenta un elemento decorativo che dona molta atmosfera.

La prossima volta che fai una passeggiata nel bosco o sulla spiaggia, porta a casa dei rami o dei pezzi di legno trasportati dalla corrente che hanno una forma particolare e appendili al muro, o come decorazione o come un'utile lavagna per i promemoria. Le forme e i colori biologici avranno un effetto rivitalizzante. Inoltre gli oggetti fatti con il legno di cipresso o ginepro emanano un piacevole profumo. Le pietre naturali danno un tocco ecologico al tuo bagno. Le mattonelle di ardesia scura o di terracotta fatte a mano sono molto belle per i pavimenti e le superfici piatte. Questo materiale eterno ha una robustezza e allo stesso tempo un'eleganza notevoli.

Metti nel tuo bagno importanti oggetti che hai trovato, rappresentano un'ottima decorazione. Le pietre levigate o modellate dagli agenti atmosferici e arrotondate hanno un bell'aspetto e toccarle è un piacere per i sensi.

Studio 93
SOLO BELLE CANZONI
93.100 • 100.200 • 106.0

VCM infissi dal 1977
...fatti apposta per voi !
Produttori serramenti in PVC
Per i vostri acquisti
Finanziamento a tasso 0 (12 mesi)
Risparmio Energetico
Detrazione 55%
VCM INFISSI
Esposizione: Via Toscanini - Aprilia(LT)
Tel:06 92 80 718 E-Mail: vcmsrl@libero.it

Estate, amore mio non ti conosco...

LA PSICOLOGA SPIEGA COSA SUCCEDE AGLI ORMONI, MASCHILI E FEMMINILI, DURANTE L'ESTATE

L'estate mi fa paura…sa perche? Mi è capitato più di una volta di lasciare il mio compagno durante questo periodo. Ma cosa succede?
Filippa

Dott.ssa Anna Pitrone
redazione@sferamagazine.it

Ha proprio ragione Luisa, l'estate è il paradiso degli ormoni e purtroppo o per fortuna è tutta colpa loro! L'amore sarà pure una faccenda romantica, per molti, ma per la scienza si tratta di pura chimica. Gli ormoni influenzano direttamente gli stimoli sessuali e affettivi e determinano il grado di attrazione e innamoramento. Eccone alcuni:

Testosterone:
È l'ormone del desiderio sessuale, presente sia negli uomini che nelle donne sebbene ovviamente in quantità differenti.

Estrogeni:
Sono gli ormoni della riproduzione, tipicamente femminili e connessi con ovulazione e ciclo mestruale e in senso lato con la fertilità.

Endorfine:
Gli ormoni del piacere, oppiacei naturali secreti dall'ipofisi responsabili sia della dilatazione uterina durante l'orgasmo che delle contrazioni durante il parto.
Si associano anche al primo periodo dell'innamoramento.

Feromoni:
Praticamente l'odore della persona amata rilevato dal partner che agisce da afrodisiaco se una persona ci piace come si suol dire "a pelle".

FEA o feniletilamina:
L'ormone dell'amore a prima vista, del colpo di fulmine insomma, che in barba a chi crede non esista dimostra come l'attrazione sia fatta anche di primi sguardi. È collegata all'umore e produce effetti simili a quelli delle anfetamine: eccitazione, ottimismo, piacere.

Dopamina:
L'ormone del piacere che innesca un meccanismo di ricerca dell'esperienza che ci ha reso felici, che ci ha procurato piacere e che vogliamo ripetere.

Serotonina:
L'ormone dell'amore, che compare quando gli ormoni dell'innamoramento iniziale cominciano a svanire per lasciare il posto all'amore di lungo corso.

Antico Casale di Monte Gualandro & Spa
Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana

SETTEMBRE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:

A)Soggiorno infrasettimanale
valido da domenica notte a venerdì notte
*Sistemazione in elegante suite
*Libero utilizzo del centro benessere
e della piscina esterna
*cena servita nell'antico salone
bevande comprese
Euro 50 a persona al giorno
(minimo 2 persone)

B) 7 notti in elegante suite
*Sistemazione in elegante suite
*Libero utilizzo del centro benessere
e della piscina esterna
* 7 cene servite nell'antico salone
bevande comprese
Euro 400 a persona
(minimo 2 persone)
OMAGGIO 1 MASSAGGIO ALLA SIGNORA

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

NALINI IS A **MOA SPORT** BRAND
VIA ROPPI, 48 - 46033 CASTEL D'ARIO MANTOVA, ITALY
PHONE +39 0376 660777 - FAX +39 0376 660969 - info@nalini.com

La Sfera di Cristallo

di Antonietta Troisi

ARIETE
20 Mar/20 Apr

AMORE: Il tuo umore non risulta essere dei migliori, le opportunità non ti mancano di certo.
LAVORO: Dovrai concentrarti molto, perché gli impegni si fanno sempre più fitti ed improrogabili.
SALUTE: Avvertirai un ottimo supporto energetico.

TORO
21 Apr/20 Mag

AMORE: Sarai molto dolce nei confronti della persona amata e potrai trascorrere un periodo romantico.
LAVORO: La fase sarà molto favorevole soprattutto se il tuo lavoro è indipendente. Gratifiche in arrivo.
SALUTE: Potresti risentire di qualche dolore muscolare.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

AMORE: Se ancora non hai incontrato l'anima gemella evita di rinchiuderti in casa ed aumenta le tue uscite.
LAVORO: Affronterai i tuoi impegni con molta energia e dedicherai del tempo anche per risolvere la problematica di un collega.
SALUTE: Cerca di curare maggiormente la tua pelle.

CANCRO
22 Giu/22 Lug

AMORE: Non dovrai farti vincere dalle emozioni e contenere il tuo istinto, una nuova conoscenza potrebbe rifiutarti.
LAVORO: Ti rivolgerai ad un capo e chiederai il suo parere perché non saprai come risolvere una difficoltà operativa.
SALUTE: Cerca di variare maggiormente l'alimentazione.

LEONE
23 Lug/23 Ago

AMORE: Dovrai scegliere fra due nuove conoscenze e chiederai aiuto e consiglio ad una tua cara amicizia.
LAVORO: Se avrai paura di non essere all'altezza di una nuova mansione che ti sarà affidata, chiedi aiuto ad un collega!
SALUTE: Ottima forma fisica.

VERGINE
24 Ago/22 Set

AMORE: Il periodo si prevede fortunato, soprattutto se sei alla ricerca di un nuovo rapporto affettivo.
LAVORO: Anche se non condividerai le opinioni altrui, non dovrai essere troppo esuberante nel farlo notare!
SALUTE: Avrai un'ottima energia vitale.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

AMORE: Non dovrai dare peso ad uno sfogo della persona amata che sembra essere troppo nervosa ed irritabile.
LAVORO: Riceverai un aiuto da parte di un tuo superiore e questo ti renderà orgoglioso e fiero di te stesso.
SALUTE: Pratica dello sport.

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

AMORE: Sarai carico di ottimismo e trascorrerai una fase dolcissima e romantica insieme ad una nuova conoscenza.
LAVORO: E' in arrivo un piccolo aumento di stipendio o una notizia che ti metterà di buonumore.
SALUTE: Dovrai stare attento agli sbalzi di temperatura.

SAGITTARIO
23 Nov/21 Dic

AMORE: La fase è positiva, potrai concretizzare un tuo desiderio insieme alla persona amata.
LAVORO: In questo periodo potrai trovare un accordo soddisfacente con i tuoi superiori ed una grande complicità con i tuoi colleghi.
SALUTE: Grande energia psicofisica.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

AMORE: Avvertirai una grande esigenza di stabilità e cercherai di essere molto chiaro nei confronti del tuo partner.
LAVORO: Fai attenzione alle proposte molto allettanti ma anche poco chiare, rischi di prendere lucciole per lanterne!
SALUTE: Potresti sentirti un pò giù di tono.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

AMORE: Sarai ansioso di incontrare una conoscenza che ultimamente ti coinvolge parecchio.
LAVORO: Evita di puntualizzare su tutto perché qualcuno potrebbe rimproverarti di eccessiva pignoleria!
SALUTE: Tieniti in allenamento con una leggera attività fisica.

PESCI
20 Feb/20 Mar

AMORE: Trascorrerai la fase in solitudine perché avrai voglia di fare chiarezza in te stesso per decidere dei tuoi passi futuri.
LAVORO: Tenderai ad isolarti e a non voler ascoltare i consigli di chi ti circonda.
SALUTE: Recupererai le tue energie dedicandoti ad un'attività sportiva.

C'è un messaggio per...

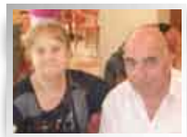
BARBARA
che il 14 settembre compie gli anni, auguriamo di trovare la felicità nei piccoli gesti, nelle parole e nelle cose che possono fare felice l'altro ... tanti auguri di buon compleanno ad una persona eccezionale... dagli amici veri Roberta, Giampiero, Matteo e Simone.

LE GEMELLE
Tanti auguri alle mie gemelline che il 20 agosto compiono gli anni.
Vi amo tanto Daviana

ZIO GIULIANO
Tanti auguri allo zio Giuliano per il tuo compleanno dalle tue nipotine Ele, Francy e Titty!

FERRARO MAURIZIO
che il 11 Settembre compie 51 anni, tantissimi auguri da
Lorella, Alessio, Adriano e Lorenzo

PEPPE
che il 22 Settembre compie 38 anni, tanti auguri da tutti i tuoi amici!



ZIA IDA
che il 1 Settembre compie gli anni, tanti auguri da Giacomo, Cono, Antonella, Alessio,Federico e Roberta...

MARIO CARPINO
che il 20 agosto ha compiuto gli anni tanti auguri, anche se in ritardo, dai tuoi amici.

MARIA
che il 13 Settembre compie 30 anni, tanti auguri dal tuo unico amore!

PAPA' VITO
che il 5 Settembre compie 40 anni, tanti auguri da tua moglie e dai tuoi figli!

CARLO RECANATI
che il 27 Settembre compie 28 anni, tanti auguri da tutti i tuoi amici e naturalmente dall tua dolce metà!

ANTONELLA DI GIUSEPPE
che il 23 settembre compie 24 anni, ti auguriamo che ogni piccola e grande cosa che il tuo cuore desideri possa realizzarsi. Buon compleanno da chi ti vuole bene…

STEFANIA BAFUNDI
che il 9 settembre compie 30 anni, tanti auguri dai tuoi amici dal piccolo Sami e dalla piccola Giorgia e da tutta la famiglia

FUSCO ROBERTA
che il 20 Settembre compie 9 anni, tantissimi auguri da Mamma, Papà, nonna Maria, Alessio, Federico, Alessia e da tutto il resto della famiglia allargata...un bacione

DI GRAZIA ANGELO
che il 20 Settembre compie 26 anni, tantissimi auguri al "capitano" dai tuoi amici che hanno sempre condiviso con te tutti i momenti più belli...

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

sfera magazine

Registrato al n° 370 del 2 maggio 2007
Presso il Tribunale di Latina.

Anno III N° 2 Settembre '09

In Copertina

Modella: Roxana Adam
Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 20 Agosto

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Lanuvio, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, Sabaudia, Pontinia, San Felice Circeo, Terracina, Albano, Genzano, Velletri, nei maggiori punti di aggregazione come Bar, Pizzerie, Uffici postali, Banche, Palestre, Agenzie di Viaggi, Farmacie, Centri Estetici e Parrucchiere. Distribuzione manuale alle principali stazioni ferroviarie come Aprilia, Latina, Anzio, Nettuno e Cisterna. In Abbonamento postale in tutta Italia.

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, Cristina Farina, Antonietta Troisi, Anna Pitrone.

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

Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

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 GSS s.a.s.

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

buona convenienza!

all'interno SPECIALE viaggi

EURO Spin

LA SPESA INTELLIGENTE

www.eurospin.it

Frollini panna cacao
g 700
al kg Euro 1,84
~~1,69~~
1,29

Succo e polpa albicocca / pesca
ml 200 x 6
al L Euro 0,71
~~0,99~~
0,85 cad.

PUERTOS

Confettura extra albicocca / fragole
g 450 al kg Euro 1,76
~~1,15~~
0,79 cad.

Gamma negli appositi contenitori

Ferro da stiro a vapore cordless*
ferro da stiro a vapore o a secco, piastra in acciaio, doppia possibilità di utilizzo: con filo o modalità cordless, termostato regolabile, potenza 2000 watt

Sconto 24%
~~24,99~~
18,99

Doppia funzione: a filo o cordless

KEIROS HOME

PREZZO COMPRENSIVO DI ONERI DI GESTIONE RAEE

all'interno SPECIALE
tutto per la scuola

DAL 31 AGOSTO AL 12 SETTEMBRE 2009