

- 🌀 I Tombini, inosservati oggetti d'arte
- 🌀 Energia libera: Arriva il risparmio
- 🌀 Enotria: I primi vini doc
- 🌀 Speciale Benessere, fitness & plain air
- 🌀 Viaggi & Reportage
- 🌀 Movida

A close-up photograph of a young woman with long, straight blonde hair and light-colored eyes. She is holding a large bunch of red grapes to her mouth with both hands, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a soft, out-of-focus light color.

Tutti pazzi  
per il  
wellness



# Azienda Agricola Agriturismo TENUTA "DUE PINI"



• Bar - Ristorante - Pizzeria - Sala da Ballo •  
**Calda Estate!!!**

trascorri una Splendida Giornata con noi in

## PISCINA

orario 9.00 • 18.00

la sera puoi mangiare a bordo piscina  
e ascoltare un'ottima musica  
(è gradita la prenotazione)



Via Campoleone Tenuta , 28 - Fontana di Papa - Aprilia (Latina)  
Tel. 06.9278286 - 06.9278335 - Cell. 340.1886467

## Il centro della sfera di Marilena Ferraro



Quando ho pensato a come potesse essere un giornale che avrei volentieri diretto, consideravo che dovesse essere prima di tutto un punto di riferimento per tutti, una rivista che potesse contribuire in maniera costruttiva al mondo dell'informazione, coinvolgere il lettore in diversi settori di interesse. Grazie anche al contributo dei ragazzi di CadillacTrip, amanti del viaggiare e desiderosi di scoprire il mondo e divulgarlo agli altri, ho pensato che aprire proprio una finestra sul mondo potesse essere un momento importante nel panorama comunicativo di

oggi. Una finestra sul mondo non solo dedicata al viaggiare e al visitare luoghi diversi, ma al vedere il viaggio come metafora della conoscenza del mondo culturale, economico, sociale, sportivo e di tutto ciò che produce curiosità e interesse. Dopo aver deciso la veste che volevo dare al magazine rimaneva da sciogliere il nodo del nome che il giornale avrebbe portato, un nome che riuscisse a racchiudere i molteplici significati che la rivista voleva contenere. Pensando a questo mi è comparsa davanti agli occhi l'immagine di una

sfera. La sfera è un oggetto geometrico rotondo e perfettamente simmetrico, è la forma del nostro pianeta terra, è il simbolo dell'unione dei popoli, delle culture e nel V secolo a.C. questa figura addirittura veniva letteralmente venerata dalla scuola pitagorica che ne osservava la caratteristica di avere tutti i punti equidistanti dal centro trovando in essa il significato materiale di armonia. Sì, armonia è la parola che racchiude il senso di Sfera Magazine, informare su diversi argomenti i nostri lettori in modo armonico. Interessi comuni, quindi, rispettando la diversità di pensiero e di gusti, approfondendo grandi e piccole tematiche per portare interesse su diversi argomenti dalla cultura, all'attualità, dalla curiosità

alle novità in campo sportivo, tecnologico e wellness, passando per il fascino del viaggiare conoscendo mete più o meno note con gli occhi dei viaggiatori. Sfera Magazine vuole essere un punto di riferimento per un'informazione globale che coinvolge tutti, vuole essere anche un momento di confronto e di scambio reciproco con il lettore grazie alla rubrica **"SCRIVI A SFERA"** che inaugureremo dal prossimo numero. A tal proposito vi invitiamo a scriverci per poter pubblicare le vostre lettere e vi invitiamo anche a collegarvi quotidianamente al sito [www.sferamagazine.it](http://www.sferamagazine.it) dove potrete, oltre che leggere il mensile, anche pubblicare i vostri articoli e scoprire nuove e interessanti inserzioni.

*Anna Maria Brugnoli*

**Kammi**

CALZATURE E ABBIGLIAMENTO DELLE MIGLIORI MARCHE

ESCLUSIVISTA DI

ALBANO

CAFÈNOIR

MARELLA

FRAU

PENNYBLACK

Via G. Marconi, 77 - 04011 Aprilia (LT) - Tel. 06.92703468

# SORGENIA. NASCE LA PRIMA FORMA DI ENERGIA INTELLIGENTE.

Figliani/Dezani



## 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](http://www.sorgenia.it) - Numero Verde 800 122 797



**SORGENIA**

L'ENERGIA SENSIBILE

# sommario



Anno I n°0

Registrato al n°370 del 2 Maggio 2007  
presso il Tribunale di Latina

Proprietario  
**Angels Studio Comunicazione s.r.l.**

Direttore responsabile  
Dott.ssa **Marilena Ferraro**

Responsabile Web  
Dott. **Marco Ferraro**

Grafica  
**Fulvio Clementini**

Grafica pubblicitaria  
**Antonio Amore**

Hanno collaborato a questo numero:  
**Giada Tiberi, Matilde Fiorucci, Fabrizio Finocchi**

Collaborazioni speciali:  
**Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro**

Edizione Web  
**sferamagazine.it**

Redazione e pubblicità  
Aprilia - C.s Giovanni XXIII, 18  
Tel./Fax 06 9275345  
[www.sferamagazine.it](http://www.sferamagazine.it)  
email: [redazione@sferamagazine.it](mailto:redazione@sferamagazine.it)

Chiuso in redazione il 15 Giugno 2007

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 è coperto dalla corrente  
normativa in termini di diritto d'autore  
e copyright.

Stampa: Tipografia Di Lelio Aprilia(LT)

**spicchi**  
notizie in breve



pag 4

**nutri\_mente**  
cultura



pag 6

**sfera today**  
attualità



pag 7/8

**speciale benessere,  
fitness e plain air**



pag 11/14

**viaggi & reportage**



pag 16/17

**dentro la sfera**  
approfondimento



pag 18/19

**mouida**



pag 21

**web | hi-tech**  
tecnologia



pag 22

**gira la sfera**  
appuntamento  
la sfera di **crystallo**



pag 24



**Da Zelig a Latina  
LE TUTINE  
A RADIO LUNA**



Antonella Di Giuseppe  
intervista Le Tutine.

Sfera Magazine con Antonella Di Giuseppe incontra, presso gli studi radiofonici di RadioLuna, le celebri "tutine" conosciute grazie alla famosissima trasmissione televisiva "Zelig". Adriana Paratore ha invitato

l'esarante trio alla sua trasmissione per la seconda volta con l'espressa richiesta di "portarmi i cappelletti - ricorda ridendo Adriana - il risultato è che sono rimasta senza pranzo perchè mi ero fidata della loro memoria, ma in compenso ho passato 2 ore meravigliose in diretta radiofonica con loro".

**Dal 14 Luglio fino alla fine di Agosto  
INIZIANO I SALDI ESTIVI**

"I saldi estivi inizieranno il secondo sabato di luglio e si protrarranno per 6 settimane". Lo comunica l'Assessore regionale al commercio, Francesco De Angelis. La Regione sta ultimando l'iter per l'approvazione della

modifica alla legge regionale 33 del 1999, con cui l'avvio dei saldi invernali ed estivi verrà anticipato di una settimana. Non appena entrerà in vigore la nuova legge, sarà cura della Regione Lazio darne la massima diffusione.

**Donnavventura  
DUE RAGAZZE PONTINE IN FINALE**



Due ragazze pontine tra le finaliste per partecipare al reality Donnavventura. Si tratta di Giorgia Salvatori di

Aprilia e di Elena Papuzzo di Latina.

Anche quest'anno si è rinnovato l'evento di selezione finale Donnavventura al quale sono state inviate a partecipare le 100 candidate, provenienti da tutta Italia, individuate dopo molti mesi di preselezione. La finale si è svolta a Le Thuile in Valle D'Aosta dove hanno seguito un'intesa settimana di training e preparazione alla grande avventura prevista in Malesia e sud-est asiatico.

Nel prossimo numero di Sfera Magazine potrete conoscere le 6 vincitrici della selezione e apprendere dai loro racconti le entusiasmanti avventure che affronteranno in Malesia.

**PRIMA DI PARTIRE PER LE TUE VACANZE**

**fermati da stop and go per un check-up completo della tua auto **GRATUITO****

**AUTOFFICINA**

**STOP AND GO**

*di Massimo Libernini*

**SPECIALIZZATA**



**APRILIA (LT) - Via Caracalla, 30 - Tel. 069281768 / 3487056690**

# SALDI

DAL 14 LUGLIO



**MATERIALI ANTINCENDIO - PORTE TAGLIAFUOCO**  
**ASSISTENZA - ANTIFORTUNISTICA - CONSULENZA 626/94**



Universal  
Group

Piazza Pietro Sada, 13 - Aprilia (LT)  
Tel. +39.06.92014249 - [www.universalgroup.it](http://www.universalgroup.it)

**Eventi musica**

**LUGLIO SUONA BENE**



L'Auditorium Parco della musica di Roma prepara un'estate affollata di protagonisti: la quinta edizione di "Luglio suona bene", che si svolgerà dal 29/06/07 al 29/07/07, prevede una polposa carrellata di artisti. Il programma della manifestazione spazia tra artisti internazionali di grande fama come Lou Reed, Pink, Patti Smith, Joe Cocker, e nuove scoperte della scena musicale come Damien Rice. Non saranno trascurati artisti nazionali come i Tiramancino e Carmen Consoli. Il programma completo su [www.auditoriumparcodellamusicait](http://www.auditoriumparcodellamusicait)

**recensioni**

**LA STREGA DI PORTOBELLO**

**Paulo Coelho**

Coelho torna in libreria con "La strega di Portobello". E' la storia di una donna misteriosa di nome Athena, che viene raccontata attraverso le voci di molte persone che la conoscevano bene o che l'avevano solo incontrata. Athena è una donna con il dono della semplicità, dotata di enorme carisma sin dalla nascita. Figlia adottiva di una libanese e di un prospero industriale di Beirut, si trasferisce a Londra poco dopo lo scoppio della guerra in Libano. All'università conosce colui che diventerà il padre di suo figlio, e una volta diventata madre non riesce a smettere di pensare alla donna che la fece nascere e, per capire perché sua madre l'abbandonò, decide di iniziare un viaggio in Romania per trovarla. Ciò che scopre in questo viaggio cambierà per sempre la sua vita e quella di coloro che la circondano.... Vergine? Pazza? Madre? Santa? Chi è davvero Athena? E' un'anima irrequieta che cerca la quiete, raccontata in un libro che ti parla di riti, di paganesimo, di unità, della grande Madre e dell'altra faccia di Dio.

**Gianfelice Miliucci**

**MILLE SPLENDIDI SOLI**

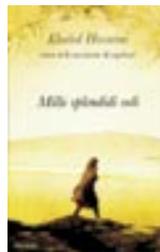
**Khaled Hosseini**

Dopo il "Cacciatori di aquiloni" rimasto in classifica per 96 settimane e un milione di copie vendute in Italia ecco il nuovo romanzo di Khaled Hosseini "Mille splendidi soli". E' un'indimenticabile cronaca della storia dell'Afghanistan degli ultimi trent'anni e una commovente storia di famiglia, amicizia, di fede e di salvezza. Miriam e Laila nate a distanza di una generazione e con idee molto diverse sono due donne costrette dalla guerra e dalla morte a condividere un destino comune. Mentre affrontano i pericoli che le circondano per le strade di Kabul, le donne danno vita a un rapporto che le rende sorelle e che cambierà il corso della loro vita e la vita dei loro discendenti. Attraverso una storia ricca di gesti inauditi ed eroici sacrifici, Hosseini mostra con grande sensibilità come l'amore di una donna per la vita e per la famiglia sia l'unica via per sopravvivere e come la salvezza arrivi solo attraverso l'amore.

**Gianfelice Miliucci**



**Paulo Coelho**  
**Bompiani editore**  
**Euro 17.00**



**Khaled Hosseini**  
**Piemme editore**  
**Euro 18.50**



*Dalla scuola al tempo libero,  
apri la porta della...  
"Casa del Libro"*

- **CARTOLERIA**
- **TESTI SCOLASTICI PER TUTTE LE SCUOLE**
- **NOVITÀ**
- **NARRATIVA**
- **GUIDE TURISTICHE**
- **LIBRI PER RAGAZZI**
- **ATLANTI E DIZIONARI**
- **SUCCURSALE TOURING CLUB ITALIANO**

Consegna questo coupon e riceverai fantastici sconti:  
**Sconto 15%**  
su libri presenti in libreria  
**Sconto 10%**  
su acquisti di cartoleria superiori a 50 Euro

**Via dei Lauri, 91 - 04011 Aprilia (LT) - Tel. 06.92704672**

Dal 1°Luglio si potrà scegliere il gestore

# ENERGIA LIBERA: ARRIVA IL RISPARMIO

Il primo luglio 2007 parte la completa liberalizzazione della domanda di energia: in questa data, fissata dalle Direttive europee, i privati potranno acquistare energia elettrica e gas scegliendo liberamente il venditore, così come succede attualmente con i gestori di telefonia. I consumatori potranno inoltre cambiare facilmente i loro fornitori nel caso questi modifichino le condizioni contrattuali.

Secondo l'Authority per l'energia, grazie all'apertura del mercato, il costo dell'energia subirà una forte diminuzione anche a livello mondiale. L'Enel dovrà abbassare i prezzi per non perdere troppi clienti. Le future bollette di luce e gas peseranno molto meno sul bilancio familiare già dal prossimo trimestre: sono previste forti diminuzioni sui consumi di gas e della luce. La spesa complessiva per le bollette energetiche scenderà così di 35 euro su base annua. Sono inoltre in elaborazione alcuni sistemi di sconti in bolletta finalizzati a tutelare le famiglie meno abbienti, che rappresentano attualmente il 13% della popolazione. Ciò che renderà reale questa liberalizzazione è la direttiva che imporrà all'Enel di mettere a disposizione le proprie strutture di distribuzione (tralicci, cavi ecc.) agli altri produttori di energia, dietro pagamento. In questo modo se una famiglia decide di acquistare energia proveniente da una centrale geograficamente lontana potrà farlo nelle

certezza di essere raggiunta. Se questa direttiva non fosse stata approvata l'Enel, come l'Eni, si troverebbe ancora in una posizione di grande vantaggio sulle altre, visto che possiede la rete distributiva nazionale: sarebbe l'unica azienda a poter raggiungere qualsiasi punto del territorio nazionale, specialmente i paesi montani o i luoghi scomodi da raggiungere. In questo nuovo scenario i produttori di energia si preparano a spartirsi i consumatori a suon di abbassamenti di prezzo, sconti e promozioni. Enel, Aem, Acea, Eni e Sorgenia saranno i principali contendenti di questo nuovo mercato. A voi la scelta.

## L'ENERGIA IN ITALIA

Com'è la situazione dell'energia in Italia? Uno degli argomenti scottanti e sulla bocca di tutti noi ogni giorno è di sicuro l'energia, perché senza energia nulla è possibile, l'economia si dovrebbe fermare, come i trasporti ed ogni attività del nostro vivere civile che dipende purtroppo da un qualche tipo di energia che serve a far muovere le cose, a produrre luce, calore, movimento. Ognuno di noi si sente perso se improvvisamente sparisce la corrente elettrica, se non funziona il riscaldamento o l'aria condizionata, oppure se non abbiamo benzina nell'automobile. Il rialzo dei prezzi dei prodotti petroliferi, ha creato una serie di aumenti a catena su molti settori della nostra economia,

primo quello dei trasporti per l'aumento della benzina e del gasolio da autotrazione, poi in quello del riscaldamento che è prevalentemente a gas metano, infine anche sui prodotti alimentari che costano di più perché costa di più distribuirli e trasportarli. Purtroppo solo in queste occasioni pensiamo seriamente a fonti energetiche alternative, al modo di reperire e creare energia con altri sistemi non dipendenti dal petrolio.

## LE PRINCIPALI FONTI ENERGETICHE

L'energia elettrica, che purtroppo non soddisfa il fabbisogno nazionale perché la produzione non è sufficiente e quindi siamo costretti ad acquistarla in parte dai paesi confinanti. Le fonti di energia che vengono usate al momento in Italia sono principalmente l'energia degli idrocarburi, derivati dal petrolio che vengono sfruttati per la locomozione e per creare parte dell'energia elettrica del fabbisogno nazionale e per il riscaldamento domestico e il metano, anche questo importato largamente dai paesi esteri come la Russia, l'Algeria e i Paesi Bassi. Il Metano è una delle fonti meno inquinanti e infatti le autovetture che hanno impianto a metano possono circolare anche durante i blocchi del traffico attuati da molte città a causa dell'inquinamento.

## AD APRILIA LE ASSOCIAZIONI DI CATEGORIA HANNO GIÀ STILATO CONVENZIONI VANTAGGIOSE

L'energia elettrica a prezzi competitivi potrebbe esserci anche ad Aprilia, sono già state sottoscritte le convenzioni per la fornitura di energia elettrica, gas e vapore tra associazioni importanti del tessuto economico locale e Sorgenia, la società che realizzerà la centrale termoelettrica a ciclo combinato a Campo di Carne.

Si tratta dell'Associazione Floricoltori, il cui accordo è stato siglato il 9 giugno 2003, a cui partecipano circa 40 imprese con oltre 500 dipendenti; della Confindustria di Aprilia, accordo siglato il 15 giugno 2003, a cui aderiscono circa 200 imprese con oltre 500 occupati; della Federlazio, accordo siglato il 9 luglio 2003, che conta ad Aprilia circa 200 associati con oltre 2000 dipendenti; dell'Associazione Commercianti della Periferia di Aprilia, accordo siglato il 19 dicembre 2003, che raduna oltre 100 commercianti, di cui una decina a Campo di Carne; dell'Assindustria accordo di fornitura di energia elettrica agli associati che consumano da 100.000 e 1 milione di kWh/a che conta circa 80 imprese con oltre 1000 occupati ad Aprilia. L'impianto autorizzato ad Aprilia consiste in una Centrale termoelettrica a Ciclo combinato alimentato a gas naturale, della potenza di circa 750 MW elettrici, ottenuta tramite l'abbinamento di due turbine a gas e una turbina a vapore.

# ITALIANA

assicurazioni  
Il tuo miglior partner dopo di te

**ALBERTO SIST**  
Agente Procuratore

AGENZIA PRINCIPALE

APRILIA - Via E. Prati, 11  
Tel. 0432/777777 - Fax 0432/777777  
E-mail: italia@italiana.it

AGENZIA PRINCIPALE  
MATERA - Via S. Francesco, 11  
Tel. 0835/222222 - Fax 0835/222222  
E-mail: italia@italiana.it



**BANCA REALE**  
GRUPPO REALE MUTUA

**Federico Rinaldi**  
Promotore Finanziario

Via Ugo Foscolo, 6 - 04011 Aprilia (LT)  
tel. 06 9275775 - fax 06 92727029 - cell. 349 5218100

Agricoltura

# LA VITE AD APRILIA NASCE CON LA COMUNITA' TUNISINA

Lo scorso 6 Marzo Paola Giordano ha discusso una tesi "LA COLTURA DELLA VITE NEL TERRITORIO DI APRILIA" affrontando in maniera precisa e puntuale quello che è stato lo sviluppo agricolo di Aprilia e soprattutto la coltura della vite. Paola Giordano, insegnante elementare presso l'Istituto Comprensivo Giovanni Pascoli è un chiaro esempio di determinazione e coraggio perché a 53 anni ha preso in mano nuovamente i libri e conciliando abilmente, come solo una donna riesce a fare, il lavoro, la famiglia e due figlie e ha raggiunto brillantemente il suo obiettivo. Grazie al suo lavoro abbiamo scoperto notizie interessanti sulla città di Aprilia soprattutto legate al suo sviluppo agricolo e industriale. Riportiamo un passo della sua tesi dove analizza la coltura della vite fin dai primi anni di vita della città. "[...] L'agricoltura apriliana è un settore produttivo abbastanza dinamico. La coltura principale è quella della vite (uva da tavola e da vino) che risale ai primi momenti della colonizzazione da parte dei tunisini. L'acquisto dei terreni da parte dei tunisini determinò, infatti, decisive trasformazioni di paesaggio, poiché la quasi totalità di essi si indirizzò verso la viticoltura, avendo proprio in questo campo già acquisito una notevole esperienza negli anni dell'emigrazione all'estero. Fin dall'inizio si trattò di una coltura specializzata, mentre la tecnica di coltivazione - detta ad "alberello" tipica dell'ambiente mediterraneo (era infatti quella solitamente

usata in Tunisia), poi a "cordone speronato" secondo l'uso del Lazio - costituì un significativo processo innovativo apportato proprio da questi coloni. A loro infatti si deve la diffusione della tecnica cosiddetta a "tendone" oggi largamente estesa in tutta l'area. Si tratta di una moderna tecnica produttiva che, sebbene richieda forti spese di impianto, permette rese sensibilmente maggiori con notevoli risparmi di manodopera conseguenti ad una possibile maggiore meccanizzazione. Anche l'indirizzo produttivo nel corso degli anni si è orientato in maniera diversa. All'inizio, accanto all'uva da vino vi era una certa preferenza per la produzione di uva da tavola. La vicinanza di un grande mercato di consumo qual è Roma aveva in questo senso orientato la scelta degli agricoltori. In seguito le difficoltà connesse a tale tipo di produzione convinsero la gran parte di essi a convertire le colture ad uva da vino. Proprio alla produzione di uva da vino, preponderante in tutta l'area, si sono dedicati con particolare passione e competenza i "tunisini", ai quali va il merito di aver creato un sistema cooperativistico che valorizza al massimo la potenzialità della vitivinicoltura. La fondazione della Cooperativa Enotria, avvenuta nell'ormai lontano 1950 in Aprilia da parte di dodici soci tutti "tunisini", può considerarsi in questo senso un'opera veramente pionieristica. [...]"

**Tratto dalla tesi "LA COLTURA DELLA VITE NEL TERRITORIO DI APRILIA" di Paola Giordano.**

**AZIENDE AGRICOLE NEL MIRINO DELL'INPS**  
Le aziende agricole subiranno

presto i controlli dell'Inps, che ha dichiarato di avere pronta una task force per la repressione del lavoro fittizio. I controlli saranno effettuati su tutte le aziende che risultano non aver effettuato versamenti nel 2006 e risultano scoperte al 31 Marzo 2007. E' quanto prevede l'attività di vigilanza dell'Ente per il 2007.

**I VINI CERTIFICATI**

Negli anni sessanta ad Aprilia sono stati riconosciuti ben tre vini Doc provenienti dalla Cantina Enotria. Qui di seguito riportiamo le caratteristiche organolettiche dei tre vini così come previste dal D.P.R. del 13 maggio 1996:  
Merlot di Aprilia - colore rosso granato, tendente talvolta, con l'invecchiamento, al rosso mattone; odore vinoso gradevole; sapore pieno morbido armonico, di giusto

corpo; gradazione alcolica minima complessiva gr. 12; zona di produzione comune di Aprilia e in parte Cisterna; vitigni merlot per almeno il 95%. Sangiovese di Aprilia - colore rosato più o meno carico; odore vinoso con profumo caratteristico; sapore asciutto, armonico; gradazione alcolica minima complessiva g. 11,5; zona di produzione Aprilia e in parte Cisterna, Latina e Nettuno; vitigni sangiovese per almeno il 95%. Trebbiano di Aprilia - colore giallo paglierino più o meno carico; odore vinoso con profumo caratteristico; sapore caratteristico delicato di trebbiano, armonico alcolico; gradazione alcolica minima complessiva g. 11; zona di produzione Aprilia e in parte Cisterna, Latina e Nettuno; vitigni trebbiano per almeno il 95%.




**DEL QUARTO**  
Barone Parrilli

Aziende Agricole Associate  
Barone Parrilli Scrl  
Via Tufello, 10  
04011 Campoleone di Aprilia (LT)  
Tel./Fax +39.06.9256410

# L'ANTICA DISPENSA, SOLO PRODOTTI NATURALI L'AGRICOLTURA BIOLOGICA PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA



“L'uomo è ciò che mangia” disse il filosofo Ludwig Feuerbach, per questo è importante fare attenzione alla qualità dei cibi che si ingeriscono. L'agricoltura biologica: una sicurezza per la nostra salute. Il sapore naturale dei prodotti biologici garantisce un gusto unico e permette una maggiore qualità della vita. Oggi prendersi cura di sé non è soltanto una moda ma una vera e propria necessità. Noi siamo ciò che mangiamo, la corretta alimentazione ci permette di combattere le “aggressioni” della vita quotidiana.

## “Prodotti biologici freschi e trasformati dai monaci di Lanuvio”

Nonostante il benessere della società occidentale, e l'attenzione alla salute del corpo e della mente, esistono ancora fenomeni di carenze alimentari che dipendono dalle moderne tecniche di coltivazione, trasformazione, manipolazione e conservazione dei cibi. Queste tecniche, oltre a prevedere l'uso di additivi e altre sostanze chimiche nocive, impoveriscono gli alimenti privandoli di sostanze importantissime per l'organismo come fibre, vitamine, minerali e oligoelementi. La carenza di queste sostanze si ripercuote negativamente non solo sulle condizioni fisiche dell'organismo ma anche sulle quelle psichiche, contribuendo anche ad aggravare l'incidenza delle cosiddette “malattie del benessere”.

## “Prodotti senza glutine, zucchero, latte e uova”

Cresce sempre di più, quindi, il bisogno di indirizzare la nostra alimentazione verso un modello più naturale e sano: a questa esigenza oggi risponde l'agricoltura biologica, che cerca di evitare il più possibile gli errori e gli eccessi della moderna agricoltura, ma anche l'uso di eccessiva tecnologia dell'industria conserviera.

## “Intolleranze alimentari e per celiaci”

La scelta degli alimenti biologici, risponde al bisogno di riportare l'alimentazione ad una dimensione più sana e naturale, finalmente rispettosa delle esigenze nutrizionali dell'uomo e della sua salute, ma anche dell'ambiente.

## “Servizio a domicilio per Aprilia, Latina, Roma e provincia”

I cibi biologici sono più ricchi di sostanze nutritive rispetto ai cibi derivanti da agricoltura convenzionale, e sono assolutamente sicuri perché privi di residui chimici sintetici e di OGM. Assumere cibi biologici significa ridurre

notevolmente la quantità di inquinanti presenti nel corpo e introdotti attraverso il cibo. E' molto importante sapere che soggetti deboli, come i bambini nei loro primi giorni di vita, sono particolarmente a rischio a causa dell'alta percentuale di residui di pesticidi presenti nel latte materno, nel caso si utilizzino prodotti non biologici. Una ricerca ha confermato che questi residui nocivi si trovano in percentuali molto più basse nel latte di donne che si nutrono con prodotti biologici e che i bambini che assumono meno residui di pesticidi presentano meno allergie a prodotti chimici o non ne presentano affatto. Anche i cibi integrali, sempre più consigliati anche dai medici per agevolare le funzioni intestinali, per prevenire i tumori dell'intestino, per ridurre le calorie ingerite e quindi il sovrappeso, possono diventare nocivi se non sono biologici. Infatti i pesticidi e gli inquinanti ambientali si depositano in maggior quantità sulla cuticola dei semi; quando il cereale viene ingerito, vengono introdotti nel corpo anche tutti i pesticidi depositati sulla sua buccia: anche in questo caso è quindi importante utilizzare prodotti biologici. Il biologico, inoltre, dà ottime garanzie di qualità e di

sicurezza, a cominciare dalla certificazione, che non viene fatta sul singolo prodotto ma sull'intero processo produttivo, e viene concessa solo dopo severi controlli.

## “Bontà, convenienza e qualità”

Le aziende agricole vengono controllate attentamente e periodicamente, attraverso prelievi effettuati su un campione casuale di tutte le colture presenti in campo e dei prodotti lavorati. Solo chi supera tutti i controlli previsti, che sono numerosi e frequenti, può fregiare il proprio prodotto con la dicitura “biologico” accanto al nome dell'organismo di controllo. Per poter superare questi controlli, le associazioni dei produttori biologici seguono rigorosamente le norme disciplinari previste.

## “Inoltre: pasta, riso, legumi, cereali, miele, confetture, succhi di frutta, olio di oliva e di semi vari”

Utilizzare i prodotti biologici vuol dire poter beneficiare dei vantaggi di una alimentazione sana e armoniosa, che, oltre a fornirci qualità e sicurezza, ci restituisce il sapore antico e originale di prodotti dal sapore ricco e naturale.

**Antica Dispensa  
Piazza Marconi,  
16 Aprilia (LT)  
Tel. 06.9271939**

# ACCADEMIA SUPERIORE DI ESTETICA LATINA



## *SCUOLA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE PER ESTETISTE* DIPARTIMENTO ATTIVITÀ DIDATTICHE I NOSTRI CORSI

Corsi autorizzati dalla Regione Lazio  
L.R. del 25.02.92 N°23

Corso Biennale di Qualifica Professionale  
"ESTETISTA DIPENDENTE"

Terzo anno per l'Esercizio d'Impresa  
"ESTETISTA SPECIALIZZATA"

### ESAMI IN SEDE

#### Attestato

Al termine Biennio / Terzo anno di specializzazione  
Verrà rilasciato, previo esame che si terrà presso la sede  
dell'Accademia, Attestato di Qualifica Professionale a norma  
di Legge e con validità per tutti i paesi della Comunità Europea

### ISCRIZIONI

Sono aperte le iscrizioni per l'anno formativo in corso  
Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola  
dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e dalle 16,30 alle 18,30  
N.B: Il mese di Agosto dalle ore 9,00 alle ore 12,30

LATINA - Via Farini, 2  
Tel. 0773.668421



Accademia  
Superiore  
di estetica



# La scuola del tuo futuro!

Nuove tecniche per coccolare i clienti

# Tutti pazzi per il wellness

E' il trend del momento, tutti lo cercano, e sembra che non ci sia nessuno che non avverta attrazione per lui, il wellness. La cultura del benessere dilaga e conquista, spingendo gli operatori di settore a ricercare sempre nuove tecniche e nuovi modi di coccolare i clienti. Accanto agli ormai classici massaggi drenanti, rilassanti, anti-cellulite, shiatsu, ayurvedici, nascono tecniche sconosciute e originali. La vinoterapia, ad esempio, sfrutta i poteri anti-età dei semi racchiusi nell'acino. I massaggi al tartufo, invece, combattono le macchie cutanee, mentre gli impacchi lenitivi ai capperi e olio d'oliva si usano per purificare la pelle. Non mancano neanche le castagne, impiegate nei trattamenti rigeneranti a base di acqua e perfino trattamenti anti stress a base di caviale. Chi poi non gradirebbe un bagno nel

cioccolato per rimirare la pelle? E se siete stanchi dei cibi, ecco la Stone Teraphy, tecnica custodita dalle Squaw indiane, che tonifica il corpo attraverso l'uso di pietre calde, oppure il massaggio Swami, basato sempre sul calore ed eseguito con oli caldi e spugne marine, utile per le articolazioni. Anche l'esperienza di questi trattamenti diventa più ricca e interessante: i trattamenti infatti possono essere eseguiti all'interno di un circuito, con somministrazioni di tisane o riti del tè inclusi. Sono angoli di paradiso racchiusi in strutture per tutti i gusti: castelli incantati, antiche cascate, monasteri silenziosi, hotel di lusso, remoti villaggi sulla spiaggia e imponenti navi da crociera. Tutti pazzi per il wellness. Chissà perché  
**Giada Tiberi**

## Toscana - Chianciano NASCONO LE TERME SENSORIALI

Sono nate le nuovissime Terme Sensoriali, nel cuore del parco termale dell'Acqua Santa a Chianciano Terme (Toscana), progetto unico in Italia basato sui criteri della naturopatia dove l'utente potrà sperimentare suggestivi percorsi sensoriali, per riequilibrare il campo energetico umano attraverso l'armonizzazione dei cinque elementi: Acqua, Fuoco, Terra, Aria, Etere - che costituiscono l'uomo e il cosmo. Una realtà progettata da Paolo Bodega che coniuga il riequilibrio dei chakra - i centri energetici dell'organismo - con soluzioni architettoniche d'avanguardia, insieme al recupero di antiche fonti termali.

**Info:** Terme di Chianciano Spa  
Via delle Rose 12 53042  
Chianciano Terme - Siena - Call center: 848800243 -  
info@termechianciano.it.

**Ingresso:** 36,00 euro.

**Consiglio:** munirsi di costume, mentre il resto lo forniscono loro. Durata percorsi circa 3 ore; molto suggestivo dalle 21,00 alle 24,00.

**Hotel consigliato:** Albergo Rosati via del Giglio, 22 - 53042 Chianciano Terme - e-mail info@albergorosati.com - tel. 0578-63425. A 400 metri dalle Terme, ottima cucina Toscana, ambiente confortevole e familiare.

**Da visitare:** Azienda Agricola Fontanelle, specialità di Cinta Senese e ottimo vino, www.azfontanelle.it .



## Le Coccole sono la nostra passione... HOTEL BEAUTY RAPHAEL



In un accogliente angolo di paradiso a pochi metri dal mare nasce l'Hotel Beauty Raphael, tre stelle di ospitalità, cortesia e relax. All'interno della struttura potrai trovare una beauty farm che si occuperà del tuo benessere. Riportiamo alcuni trattamenti che potrai provare rilassandoti nella splendida SPA unica nel suo genere sul litorale romano: Riflessologia plantare, riequilibrio energetico Pancafit (allungamento muscolare globale ricompensato) , Shatzu . Inoltre terapie orientali : massaggi Ayurvedici, massaggio Olistico con oli essenziali caldi e molte altre terapie proposte tutte dal nostro staff altamente qualificato. Buone vacanze insieme a noi.

**Hotel Beauty Raphael :**  
via Luigi Sebastiani, 6  
Lavinio (Anzio)  
prenotazioni  
06/98673235  
www.hotelbeautyraphael.it



Per un'alimentazione sana e naturale

## FABIANI FRUIT, FRUTTA E VERDURA PER IL TUO BENESSERE

Una vita sana ed equilibrata parte da una corretta alimentazione, da Fabiani Fruit puoi trovare frutta e verdura fresca per il benessere del tuo corpo, ma anche gustosa e saporita per la gioia del tuo palato. Riuscirai a trovare verdure e frutta prodotte nelle campagne locali, apriliane e pontine, coltivate in modo rigorosamente naturale e perciò ricche di quell'originale sapore antico del prodotto della terra e del sole. La frutta e la verdura che trovi da Fabiani Fruit arrivano sulla tua tavola direttamente dal produttore, per questo qui puoi trovare prezzi estremamente competitivi. E se lavori o hai poco tempo, non devi rinunciare al piacere e al diritto di una alimentazione sana e naturale: da Fabiani Fruit potrai richiedere, con una semplice telefonata, verdure già pulite e addirittura grigliate, pronte a valorizzare la tua tavola con le loro proprietà benefiche e il loro sapore ricco e pieno. Prendersi cura del proprio corpo e nutrirlo adeguatamente è un segno di rispetto per noi stessi, e ci aiuta a mantenere il nostro equilibrio: per questo Fabiani Fruit tratta con particolare cura i suoi prodotti e offre servizi che permettano anche a chi ha poco tempo di mangiare sano e naturale, con una particolare cura per chi tiene alla linea: una gustosa varietà di minestrone freschi, già pronti, soddisferanno anche queste esigenze. Fabiani Fruit, sapore, natura e salute per il tuo corpo. **Fabiani Fruit è in via Sardegna ad Aprilia, vicino al Parco Friuli nel nuovissimo complesso residenziale tel. 348/4025658 - 329/4139962**



Pilates e Yoga le più trendy

## LE NUOVE FRONTIERE DEL FITNESS



Il Pilates e lo Yoga sono le discipline sulla cresta dell'onda in questo momento, ma cosa sono? Come funzionano?

Il Pilates è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti e della forza in tutto il corpo. Si svolge con l'ausilio di attrezzature e macchinari appositi, si basa su alcuni principi fondamentali: la concentrazione, ovvero l'attenzione su ogni singolo movimento, sulla respirazione e a tutti i segnali del corpo

durante l'esecuzione degli esercizi; il controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione di ogni segmento corporeo; la stabilizzazione del baricentro; la respirazione, coordinata con i movimenti; la fluidità e la precisione dei gesti. Con il Pilates si migliora il tono dei muscoli, la postura, si ottiene eleganza e fluidità di movimento, si diminuisce lo stress. Lo Yoga costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici, e da esercizi di controllo della respirazione, perfezionati nel corso dei secoli da generazioni di yogin. La pratica dello yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte. Alcuni dei più evidenti benefici sono il miglioramento generale nello stato di salute, maggiore calma e capacità di concentrazione, tonificazione muscolare e miglioramento della mobilità articolare, regolarizzazione del peso corporeo, maggiore vitalità anche in età avanzata.

**Nuove tendenze moda nel fitness**  
PER LO SPORT CHE + TI PIACE



Nuove tendenze moda nel campo del fitness da Roby Sport. Un'oasi per scoprire tutte le migliori marche che ti accompagnano ogni giorno durante il tempo libero e lo sport. Deha, Freddy, Dimensione Danza, Nadia Fassi realizzano, per grandi e bambini, i capi più trend del momento. Oggi fare sport significa indossare con eleganza una semplice tuta, ma vuol dire anche indossare le moderne proposte della moda casual che solo da Roby sport potrai trovare. Da scoprire, anche, il nuovo reparto running per chi ama correre all'aria aperta o in palestra. Potrai trovare le migliori marche da indossare durante la corsa: Mizuno, Nike e Adidas. Ricorda, per lo sport che + ti piace: **Roby Sport via delle Margherite 253 ad Aprilia, tel. 06/92727573**

**LE NOVITÀ: Yoga, Pilates, Danza del Ventre e zona relax**



La PALESTRA dispone di una vasta gamma di attività e servizi adatti a tutte le età e a tutte le esigenze. Il centro mette a disposizione più di 500 mq di sala attrezzi fornita di macchine Cardio e Isotoniche con cui si possono eseguire allenamenti personalizzati con programmi individuali seguiti da efficienti istruttori qualificati ISEF. Numerosi sono i corsi fitness che si

Da Los Angeles presto in Europa

## STRIPEASE WORKOUT POLE DANCING

L'ultimissima novità in fatto di fitness è qualcosa che in Italia non è ancora arrivato, e che probabilmente approderà in Europa e nel nostro Paese tra pochi anni. Nata a Los Angeles, come molte delle recenti mode, questa neonata disciplina sta facendo successo anche nel jet set hollywoodiano e si sta propagando in tutti gli Stati Uniti. Si chiama striptease workout/pole dancing, e combina danza classica, yoga, striptease, danza intorno al palo e alcuni movimenti presi in prestito da danze esotiche. Questo nuovo sport sta diventando popolarissimo specialmente fra le donne americane, poiché sottintende una specifica filosofia e, soprattutto, ottiene magnifici risultati sul corpo: tonifica i muscoli, disegna il corpo, aiuta a dimagrire e incrementa la flessibilità. In soli 2 mesi il corpo si ridisegna. Il tutto con un tocco di sensualità. Ideato dall'attrice Sheila Kelley, questo nuovo ballo vuole portare le donne ad avere un nuovo rapporto con il proprio corpo. Gli obiettivi sono: scoprire un modo nuovo e divertente di stare in forma, arricchire la confidenza che le donne hanno con il proprio corpo, aumentare la stima di se stessi e ottenere una immagine positiva di sé, oltre che creare una comunità globale di donne che hanno una sana consapevolezza della loro sensualità e che pretendono rispetto per il proprio corpo. La filosofia sottostante parla di

amore verso se stessi e verso le proprie curve, qualsiasi esse siano. Il copro smette di essere giudicato e viene valorizzato nella sua forza e unicità.



### CURIOSITA' DAL MONDO

In Olanda è nata la prima palestra per nudisti, 100 iscritti. Di donne non ce ne era una, ma il gestore ha garantito che almeno otto hanno già presentato domanda di iscrizione.

### CURIOSITA'

Ballare il valzer ha effetti positivi sul battito cardiaco e sulla funzionalità cardiaca molto più di qualsiasi altro esercizio aerobico poiché aumenta il picco di assorbimento di ossigeno.

dividono tra attività a lavoro aerobico e tonificazione quali lo step, total body, RTP, just pump, interval training, aerobox, gag, gym music, corsi di Ginnastica Dolce, corsi di Spinning, e corsi che curano lo stretching e la tonificazione come il Pilates, lo Yoga Mind e il Flex Zone. Tra le arti marziali vi sono il Wing Tsun, il Karate, Kick Boxing, inoltre il Pugilato e il nuovissimo corso di Capoeira. Chi ama il ballo qui trova corsi di danza moderna jazz, funky e HIP HOP, danza classica, Salsa cubana, e...chicca di quest'anno... la Danza del Ventre! Per i più piccini, c'è l'attività di Gioco Motricità. Per chi ha problemi di postura, c'è la Ginnastica Posturale, e...per le mamme in dolce attesa... c'è il corso di Ginnastica in Gravidanza. Inoltre, chi ha bisogno di un po' di Relax, può usufruire della Sauna, e, novità di questa stagione, il corso di Yoga.

**Info: Via Aldo Moro, 94/98, Aprilia, 347.38.42.885 – 393.38.70.007**

Camper e caravan alla ricerca di nuove mete

# TURISMO ITINERANTE : AMORE PER LA NATURA

Il turismo itinerante è un tipo di vacanza che ha alla base alcuni valori: il rispetto dell'ambiente, la libertà di movimento, la passione per la natura e l'aria aperta, il piacere della cucina vera e naturale, il recupero e l'apprezzamento dei beni culturali locali, dell'artigianato, dei mestieri, dei riti e dell'identità locale in genere. Il fascino di questa vacanza sta anche nel potersi fermare dove si vuole, nel poter dormire in luoghi selvaggi, nella libertà di spostarsi quando si vuole e soprattutto dove si vuole, senza un itinerario fisso e un programma statico da rispettare. I camper, i caravan, i campeggi, le aree di sosta apposite, le barche, i rimessaggi e i porti sono gli ingredienti fondamentali della vacanza itinerante. I turisti

itineranti sono soliti apprezzare le sagre e le feste di paese, così come i percorsi enogastronomici e tutto ciò che valorizza il territorio in cui si trovano. Inoltre amano in genere praticare sport come trekking, ciclismo, pesca, birdwatching, lunghe passeggiate a piedi e a cavallo, e in generale tutto ciò che esalta il contatto dell'uomo con la natura. Proprio per la libertà di spostamento in completa autonomia che questo tipo di vacanza comporta, è consigliabile che il turista itinerante si informi sul paese che sta per visitare. A tal proposito il Ministero degli Esteri, in collaborazione con l'ACI, ha messo a disposizione un utile sito all'indirizzo [www.viaggiareisicuri.it](http://www.viaggiareisicuri.it) dove è possibile, selezionando una nazione, avere delle informazioni inerenti la sicurezza per il turista più altre notizie utili.



Camping e benessere

## IL WELLNESS ENTRA NEI CAMPEGGI

Se lunghe camminate, sessioni di bridwathcing e pomeriggi a fare trekking stancano il turista itinerante, niente paura, il benessere è a disposizione anche per loro, per riposarli, coccolarli e rendere la loro vacanza ancora più indimenticabile. I campeggi, infatti, si stanno organizzando per portare l'industria del wellness all'interno della loro lista di offerte. Ecco allora che si possono trovare servizi e trattamenti che si trovano in genere solo nei grandi hotel e nelle strutture dedicate, a due passi dalla tenda o dal camper. Alcuni campeggi offrono infatti bagni di fieno, trattamenti alle alghe, bagni di latte, massaggi e chi più ne ha più ne metta. L'accoglienza del turista itinerante è stato promosso anche all'interno degli agriturismi, che garantiscono un ottimo punto di partenza per escursioni, contatto con la natura, tranquillità e la cucina locale, da prodotti naturali, così come è nella filosofia della vacanza itinerante. Per maggiori informazioni sulle strutture villaggi-campeggi basta consultare il sito [www.faita.it](http://www.faita.it) della Federazione Italiana Gestori di Campeggi.

Motorhome H720

NOVITÀ IN CASA ARCA



Il nuovo "integrale" dell'Arca: Motorhome H720, un sogno per molti camperisti. Novità tecnologica e solidità progettuale, ritorno sulla meccanica Ducato con telaio ribassato, Alko, ma anche qualità espressa nei materiali e nello studio degli interni. La scocca rimane un punto di forza con gli elevati spessori dei pannelli sandwich e il rivestimento esterno in Alufiber, preziosi dettagli in vetroresina stampata e interni raffinati con numerosi accessori confort. L'H720 è ora in corso di collaudo per verificare tutti i parametri di funzionalità ed efficienza. La nuova gamma arriverà nei punti vendita solo fra qualche tempo.

NOLEGGIO, ASSISTENZA E VENDITA CAMPER



IL CAMPER PER LE VOSTRE VACANZE

Assistenza plurimarche  
Centro specializzato accessori  
Vendita Camper nuovi ed usati

Via Pontina, km 32,500 - 00040 Pomezia (RM)

Tel. 06-9121840 fax 06-9122372

[www.car-camper.it](http://www.car-camper.it)



Una vacanza all'insegna della natura

## GRAN SASSO, UNO DEI TERRITORI PIÙ SELVAGGI D'ITALIA

È uno dei territori più selvaggi e montuosi dell'Italia, offre valli, foreste, cascate e ruscelli, laghi luminosi, viste mozzafiato e borghi persi nel tempo: è il parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, riserva naturale di animali protetti, come il lupo appenninico, il camoscio, lo scoiattolo nero, l'aquila reale, il falco pellegrino, il gufo reale, il barbagianni e l'astore. Il Corno Grande, con i suoi 2912 metri d'altezza è la montagna più alta degli Appennini. Il Calderone, l'unico ghiacciaio dell'Appennino, veglia sui 160.000 ettari di boschi di faggio, ciliegio, agrifoglio, acero di monte, tasso e castagno, su cui il parco si estende. Un percorso fra i rifugi, sparsi su questo terreno incantato, è la cosa migliore per assaporarne la bellezza e l'atmosfera, per

scoprire i luoghi affascinanti disseminati nel parco, come la parete nord del Monte Camicia, più di 1 km di roccia verticale che termina nel Fondo della Salsa, speroni rocciosi, imponenti ed aguzzi che custodiscono un esteso nevaio. O le rinfrescanti cascate che portano al Piano del fiume. Oppure il suggestivo eremo di San Nicola, risalente all'anno 1.000, a 1.096 metri di quota, dal quale si può raggiungere la funivia che dai Prati di Tivo porta all'Arapietra accompagnando i 20 minuti di tragitto nel vuoto con silenzio assoluto e la vista del Corno Piccolo e del Pizzo Intermesoli. O ancora il panoramico Passo del Cannone, chiamato così a causa del grande foro sulla parete superiore, a 2.679 metri. Dalla cima Giovanni Paolo II a 2.424 metri, poi, si apre l'incredibile vista del lago di Campotosto, in lontananza.

### La tradizione

#### IL TOMBOLO DI PESCOCOSTANZO

Una gita in Abruzzo, ottima occasione per una visita al museo del tombolo di Pescocostanzo, alla scoperta delle tradizioni artigianali italiane. Il tombolo, o meglio le "trine" o merletti a tombolo sono tra le migliori espressioni delle tradizioni artigianali di diversi comuni italiani. Le trine di Pescocostanzo si diffusero e furono apprezzate in Italia e all'estero a partire dagli inizi del '900. Oggi la diffusione e il compito di tramandare questo tipo di lavorazione alle nuove generazioni è affidato alle scuole, ad Aprilia la numerosa comunità abruzzese ha dato vita allo sviluppo di questa tradizione. Grazie all'Associazione Abruzzese Gran



Sasso d'Europa, gruppo Penelope, anche in città molte donne stanno riscoprendo il gusto del ricamo e della tecnica del tombolo. Il gruppo Penelope effettua regolarmente corsi di tombolo presso il negozio Filando di via Dante Alighieri ad Aprilia, per informazioni contattare Luigia al 06/92727369.



VIA Dante Alighieri n.1  
04011 Aprilia (LT)  
Tel.06/92727957

Filati pregiati, stoffe e nastri per ogni gusto. Filando personalizza le tue bomboniere, il corredo del tuo bambino e con le "americanine" rende uniche le tue creazioni. Da Filando puoi trovare un vastissimo catalogo di prodotti, accessori, articoli per ricamo, schemi, strumenti e

la necessaria assistenza e cortesia per lavorare liberamente alle tue produzioni. Filati, nastri, kit ricamo, tessuti per punto croce e patchwork. Filando tratta le maggiori marche di prodotti per il ricamo e punto croce, DMC, ANCHOR e molti altri.



CENTRO UNICO PER UN TUTTO SERVO

Vita "IN"  
...Previdenza



**AGENTI**  
Di Paola - Bencivenni

ASSICURAZIONE TUTTI I RAMI  
04011 Aprilia (LT), via Montello, 9  
Tel. 06.9276666 Fax 06.92708373  
agenzia@nuovatirrena.net

# Paradise Island

SOLARIUM - CENTRO ESTETICO

PAGAMENTI RATEALI  
PERSONALIZZATI

## La tua isola del Sole e della Bellezza

Consulenza  
di Medicina Estetica  
Dietologia

- poltrone trifacciali alta pressione
- quadrifacciale 11 kw alta pressione
- lettino alta potenza
- doccia rapida

Ogni mese  
**un'OFFERTA**  
su lampade e  
servizi estetici

- trattamenti viso/corpo mirati e personalizzati
- metodi dimagranti
- fangoterapia - algoterapia
- cromoaromoterapia (metodo Marzia De Servi)
- idrosauna
- massaggi
- LPG Endermology
- Galileo (tonificazione in 10 minuti)
- epilazione
- manicure/pedicure
- ricostruzione / decorazione unghie
- applicazione ciglia
- trucco personalizzato e da sposa
- trucco permanente
- tatuaggi
- mehndy (decorazione all'henne)
- applicazione swarovsky al dente
- piercing

**PARADISE ISLAND** di Gaia Marcacci  
**SOLARIUM - CENTRO ESTETICO**  
APRILIA: Via Muzio Clementi, 144 - Tel. 06.9280826  
Centro Commerciale Aprilia2 - Tel. 06.92708416  
ALBANO LAZIALE: Via V. Varroni (Zona Stella)  
Tel. 06.9323799 - e-mail: [gaiamarcacci@tin.it](mailto:gaiamarcacci@tin.it)



### PROMOZIONI LUGLIO E AGOSTO:

**A...BBRONZATISSIMI!!!**

2 DOCCE + 2 LETTINI + 2 TRIFACCIALI EURO 45.00

**B...ELLESSIMI!!!**

1 PULIZIA VISO + 1 MASSAGGIO CORPO + 1 PEDICURE EURO 79.00



## RIMESSAGGIO L'IPPOCAMPO

a 3 Km. dal mare e dal centro di Nettuno

- Area di sosta Camper
- Rimessaggio camper e barche
- Accesso con tessera magnetica
- Area pic nic
- Servizi
- Assistenza
- Aperto tutto l'anno



Via Palestrina, 9 - 00048 - Nettuno(RM) - Cell. 3494541981

Sito: [www.rimessaggioippocampo.com](http://www.rimessaggioippocampo.com) - email: [info@rimessaggioippocampo.com](mailto:info@rimessaggioippocampo.com)



DIARIO DI VIAGGIO

"[...] Ecco che come ogni collezione anche questa è un diario: diario di viaggi, certo, ma pure diario di sentimenti, di stati d'animo, di umori. [...] O forse diario soltanto di quell'oscura smania che spinge tanto a mettere insieme una collezione quanto a tenere un diario, cioè il bisogno di trasformare lo scorrere della propria esistenza in una serie di oggetti salvati dalla dispersione, o in una serie di righe scritte, cristallizzate fuori dal flusso continuo dei pensieri. [...]". Con queste parole Italo Calvino nel 1974 parlava della collezione di boccette piene sabbia nel suo libro "Collezione di Sabbia" e con questa bellissima metafora sul significato del viaggiare noi vogliamo inaugurare la nostra rubrica dedicata al mondo magico della vacanza grazie ai preziosi contributi di Cadillactrip.it

## IL VENTO DELLA COSTA CALMA... FUERTEVENTURA



Lanzarote

Ciao amici, già dal titolo del mio racconto gli appassionati di viaggi capiranno che una delle ultime mete visitate da una parte dello staff di Cadillactrip è stata FUERTEVENTURA... un posto meraviglioso, direi "mozzafiato"... Le Canarie sono stupende e vale la pena andare da quelle parti, credetemi! Ho intitolato il mio racconto così perché ciò che distingue Fuerte da qualsiasi posto del mondo è il vento forte che soffia costante: giorno, pomeriggio, sera e notte... per surfare è il massimo; non lo è, invece, per chi ama la calma e per chi ama stare sotto il sole come una lucertola senza sentire nessuno! A Fuerte c'è un'ora indietro rispetto all'Italia e si parla principalmente lo spagnolo; la moneta che si usa è l'euro. La durata del viaggio è stata di 8 giorni dal 31/07 al 07/08, anche se vi è la possibilità di fare anche due settimane, ma io ve lo sconsiglio perché una è sufficiente. Devo dirvi che il viaggio non è iniziato nel migliore dei modi; infatti, l'aereo ha tardato due ore

prima di partire. Dopo la lunga attesa ci imbarchiamo pronti per affrontare le 4 ore di volo fino ad arrivare all'aeroporto internazionale di Puerto del Rosario, capitale di Fuerte, dove ci aspettavano gli animatori del villaggio Veratour: il Tindaya. Dopo averci consegnato il braccialetto, che ci distingueva per usufruire dell'all inclusive, saliamo sul pullman che ci porta al nostro villaggio situato a Costa Calma. Lo spettacolo che si vede lungo il tragitto non gli rende onore descrivendolo a parole, è necessario vedere con i propri occhi, ma io proverò comunque a rendere l'idea di quanto troverete! Il Tindaya è un villaggio fatto davvero per noi italiani: cucina ottima (italiana ma anche internazionale), confort di ogni tipo (dalla palestra, massaggi, talasso terapia...), sport e tornei (calcio, tennis, surf, pallavolo...), spettacoli di ogni tipo alla sera e discoteca dopo gli spettacoli per i più temerari. Un vero e proprio villaggio dove non manca

assolutamente nulla, sconsigliato per chi tiene troppo alla propria linea. Ragazzi si mangia troppo bene e non si può dire di no!!! Una cosa che vi consiglio è di girare l'isola e di farlo affittando una macchina, sempre all'interno del villaggio ad un costo economico sia per l'affitto che per la benzina: per 6 giorni in quattro abbiamo pagato, per l'affitto 49,50 euro a testa, e di benzina 7,50 euro a festa utilizzando la macchina dalla mattina alla sera. La prima escursione a Jandia situata all'estremo sud di Fuerteventura dove abbiamo affittato i quad per arrivare a "Punta de Jandia" (l'affitto costa 60 euro a testa per 9 ore); "Punta de Jandia" è raggiungibile attraversando circa 20 km di strada sterrata, e avventurandosi si può arrivare, andando verso Cofete, ad un paesino di pescatori molto caratteristico perché situato in un luogo sperduto e ventoso, ed infine spostarsi verso El Islotè dove si può ammirare una montagna in mezzo al mare. Un altro consiglio, oltre a quello importantissimo di mettere benzina, cercate di non avventurarvi troppo perché i quad per i non professionisti non sono sicurissimi!! Seconda meta il porto di Corralejo (distante circa 2 ore da Costa Calma) dove ci aspettava il traghetto che ci portava a Lanzarote; all'incirca 15 min di traghetto per arrivare a destinazione. I traghetti ci sono ogni ora e fino alle 18:00 e dovete calcolare, poi, circa due ore di macchina per il rientro al Tindaya. Fatta questa premessa vi preannuncio che Lanzarote è MERAVIGLIOSA e DOVETE andarci. Non è affatto stata leggera la giornata passata lì, ci vuole tanta buona

volontà pazienza e non dovete soffrire di stomaco perché ci sono molte strade con una miriade di tornanti. La nostra prima tappa in questa splendida città è stata "El golfo" situato sulla costa occidentale di Lanzarote ed è una delle meraviglie naturali presenti in questo posto: è un cratere che si è formato direttamente sulla costa. Nel cratere si è formata una laguna brillante di colore verde olivina (che è una pietra tipica del luogo) separata dall'oceano da una spiaggia nera. Dopo aver fatto un po' di foto (circa un migliaio) ci dirigiamo verso il Parco del Timanfaya dichiarato Parco Nazionale nel 1974, durante le



La Pared, Fuerteventura

grandi eruzioni che interessavano quegli anni furono sommersi dalla lava i campi più fertili dell'isola e alcuni villaggi. Da questo mare di lava percorso da lunghe e profonde voragini dovute al crollo delle gallerie vulcaniche, emergono coni vulcanici squarciati da enormi crateri. E' un paesaggio da film di

NUOVA SEDE

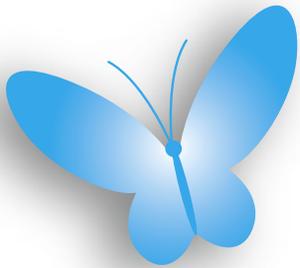
# ITER GEOGRAPHIC

agenzia viaggi

Via G. Marconi 64, APRILIA - INFO: 06.92970048 - 3485584550

AFFILIATA

VACANZE



fantascienza, credetemi, di una bellezza impressionante. Per vedere queste eruzioni, ora mai incandescenti, c'è la possibilità di prendere un pullman, messo a disposizione dai proprietari del parco stesso, con un autista che vi porta a fare il giro intero che dura all'incirca un'ora, ed è davvero suggestivo, poiché le strade sono strettissime e il più delle volte si ha l'impressione di entrare nei crateri stessi oppure di cadere giù. Dopo il giro fermatevi in prossimità dell'osservatorio, dove, con il calore residuo del vulcano che a 10 cm sottoterra conserva ancora 140°C, fanno esperimenti interessanti e istruttivi: mettendo a contatto

cottura dei cibi su di un barbecue naturale. Ai piedi del Timanfaya (chiamata anche Montana del Fuego), infine, si può salire in groppa ai dromedari per un tour guidato in carovana; ma io questo ve lo sconsiglio...vi dirò in seguito perché.

Dopo il Timanfaya, ancora vogliosi di visitare altre meraviglie, andiamo a Cueva de los Verdes che costituisce un Jameos de agua vale a dire un complesso di grotte vulcaniche formatesi migliaia di anni fa a seguito dell'eruzione del vulcano Corona. Ce ne sono molti ma il tempo per visitarli tutti non c'è ed è per questo che abbiamo scelto Cueva de los Verdes uno dei più belli a detta di guide turistiche. La grotta è stata resa accessibile ed è attraversabile seguendo un piccolo sentiero scavato nella lava che costeggia la laguna. La cosa singolare che poi caratterizza questo jameo è

l'accompagnamento di musica new age lungo tutto il tragitto delineando un'atmosfera di calma quasi irreali. Un'altra zona della grotta è stata adattata ed ospita adesso un teatro-auditorium di roccia lavica dall'acustica emozionante, che può ospitare quasi 1000 persone. All'interno della Cueva de los Verdes troverete una sorpresa sconvolgente che vi verrà mostrata dalla guida...e li rimarrete davvero a bocca aperta! Ve lo assicuro... Questi sono per noi i posti migliori di Lanzarote da visitare anche per via delle poche ore disponibili per farlo. Penultima meta del nostro viaggio l'Oasis Park non molto distante dal nostro villaggio (15 min in macchina). L'Oasis Park

comprende uno zoo immenso (ci vogliono circa 3 ore per girarlo tutto con gli annessi spettacoli di leoni marini, coccodrilli, volatili, rettili da vedere) e un giardino botanico che sembra meraviglioso ma che poi alla fine è un giro a vuoto, interessante solo per chi veramente ama piante grasse e di qualsiasi genere. L'entrata è di 7 euro e nel prezzo non è compresa la "cammellata" che costa, invece, 14 euro. Una cammellata a Fuerte? Strano eh? E proprio perché è strano, proprio perché non è quella scontata dell'Egitto dovete farla. Ah dimenticavo...l'Oasis park apre alle 09:00 e vi consiglio di andare proprio a quell'ora che c'è poca gente. Il mio racconto ragazzi è quasi giunto al termine visto che sei giorni volano... ma resta l'ultima tappa dedicata alla vecchia capitale di Fuerte, Betancuria, e a un'altra città famosa per il suo Mulino: Antigua, città che si distinguono per i pochi abitanti che le popolano e per i pochi negozi che ci sono. E qui amici miei termina il nostro viaggio... del resto "Viaggiare è sognare... Sognare è vivere". Alla prossima.

**Antonella Di Giuseppe**  
[www.cadillactrip.it](http://www.cadillactrip.it)



della roccia un arbusto secco, questo prende fuoco entro pochi secondi; se invece si versa l'acqua in questi tubi di ferro profondi mezzo metro, pochi istanti dopo sprizza verso il cielo una fontana di vapore. Altra cosa interessante è che nel ristorante "El Diablo" (sito nel Parco stesso) l'energia geotermica sprigionata dalla terra viene utilizzata per la



Betancuria



La Pared Fuerteventura



**Cirillo**

*Alta Sartoria*  
SPOSA, SPOSO, CERIMONIA

SHOW ROOM: Aprilia (LT) - Corso Giovanni XXIII - Tel. 06.92702472  
[www.cirillosposa.com](http://www.cirillosposa.com) - email: [info@cirillosposa.com](mailto:info@cirillosposa.com)

Paesi, culture e tradizioni a confronto grazie all'"occhio" curioso del fotografo Gildo Felici

# I TOMBINI, INOSSERVATI OGGETTI D'ARTE



Località: Osaka

Tombini stradali di ogni città, oggetti che abitualmente calpestiamo incuranti, ma che racchiudono spesso contenuti rivelatori di tradizioni culturali e storiche. Sotto gli occhi di tutti, tanto da essere quasi invisibili, sono le porte di accesso alla città che sta sotto, alle molte reti che portano fluidi, energia e informazioni. Alcuni sono belli, altri sono pezzi di antiquariato, altri misteriosi, altri opere d'arte e altri ancora fanno semplicemente la loro funzione. Tasselli di arte e storia di ogni città calpestati nel tempo da migliaia di passanti. I chiusini, considerati porte aperte sui labirinti sotterranei di ogni insediamento urbano, rappresentano un tassello della storia delle città. Iniziamo il viaggio del mondo attraverso i tombini grazie all'"occhio curioso del fotografo e storico Gildo Felici. Un apriliano doc, da anni appassionato di storia, di fotografia e di sport. Un collezionista di foto particolari dei tombini in ghisa di tutto il mondo da quelli di "casa nostra" a quelli di tutto il mondo. L'obiettivo della sua macchina fotografica è

sempre pronto per immortalare momenti storici importanti, tradizioni, culture e soprattutto quegli aspetti più nascosti che racchiudono i significati profondi delle civiltà. I tombini, opere d'arte nascoste... "Cinque anni fa - racconta Gildo Felici - ero in Giappone e mi hanno subito colpito queste meravigliose opere d'arte dipinte di mille colori. Avevo quasi paura a calpestarli tanto erano realizzati con cura. Avevo con me la mia macchina fotografica e li ho fotografati. Da quel giorno, in ogni posto del mondo e d'Italia, il mio primo pensiero era quello di guardare in terra e cercare di cogliere l'originalità, la particolarità e la storia della città attraverso i suoi tombini. In questi anni, girando il mondo e l'Italia, ho notato che dalla cura con cui sono realizzati i tombini si può capire il grado di ricchezza dei paesi". I tombini, carta d'identità delle città. "Caratteristica comune - continua Felici - è quella di avere lo stemma della città o almeno elementi indicativi del paese, tranne che ad Aprilia dove nessun chiusino ha raffigurato lo stemma comunale. Latina, invece, riporta fedelmente su ogni tombino l'insegna istituzionale del Municipio. Molto belli anche quelli delle Cinque Terre in Liguria, ma quelli giapponesi mi hanno colpito di più". Abbiamo chiesto in prestito al fotografo Felici alcune sue foto, che sono riprodotte in questo servizio, proprio per far notare con quale cura vengono realizzati e creati artisticamente alcuni

chiusini nelle maggiori città del mondo. Prendiamo come esempio il Giappone dove addirittura il tombino serve come segnaletica stradale, sono raffigurati quattro punti di interesse artistico e le relative frecce direzionali. In Inghilterra alcuni chiusini sono stati realizzati in onore della principessa Diana, in Galizia invece hanno preferito raffigurare l'intera conformazione della regione, mentre in Finlandia è rappresentato il tipico villaggio nordico. A Praga, infine, i tombini raccontano la storia della battaglia di Federico II per la conquista della capitale della Repubblica Ceca.



Località: Praga

Questi alcuni esempi d'arte che spesso ignoriamo, calpestiamo o consideriamo inutili, invece rappresentano l'immagine vera della città, quella nascosta, quella reale che solo gli occhi attenti riescono a cogliere. Chissà, forse, da domani tutti noi prima di alzare gli occhi da terra cercheremo fucacemente di cogliere e immortalare un tombino!

Marilena Ferraro

## MOSTRA DI TOMBINI DAL MONDO A FERRARA

E' stata inaugurata il 5 maggio scorso, nel chiostro quattrocentesco di Palazzo Sant'Anna di Ferrara, l'esposizione di tombini in ghisa sul Progetto Museale del "Museo delle Ghise - International Mandole Museum". La mostra resterà aperta al pubblico fino al 25 novembre e potrà essere gratuitamente visitata dalle ore 8.00 alle 23. Tra quelli esposti a Ferrara c'è il tombino di Valencia (il più antico), con l'immagine del pipistrello realizzata in onore del concittadino Facundo Bacardi, fondatore della nota distilleria e tuttora logo dell'omonimo rum; quello di Dublino che copriva i depositi di approvvigionamento del carbone o quello di Firenze, testimone dell'alluvione del 1966. Varie le dimensioni: il più grande viene da Copenaghen e ha un metro di diametro, il più piccolo, 60 centimetri, è stato portato in Italia da un musicista di Salvador de Bahia. Il più antico tombino noto in Italia risale all'epoca romana ed è la Bocca della verità, da "Vacanze romane" in poi frequentatissima meta turistica, che secondo gli studiosi era in origine uno dei chiusini della Cloaca Maxima di Roma. In programma anche una mostra fotografica itinerante dei tombini di tutto il mondo che presto giungerà anche a Roma.

UN'IMMAGINE, UN'EMOZIONE, UN RICORDO... INDIMENTICABILE



Foto Atelier

Latina, Via Virgilio, 21 - Roma, Via Calabria, 17 - Cell. 329.7906424 - Fax 0773.473776

www.fotoatelier.it - email: andrea@fotoatelier.it

Consegna  
questo coupon  
e riceverai uno  
sconto del 10%  
sui tuoi acquisti



Anno: 1937

Località: Aprilia



Località: Galizia (Spagna)



Anno: 2007

Località: Cinque Terre

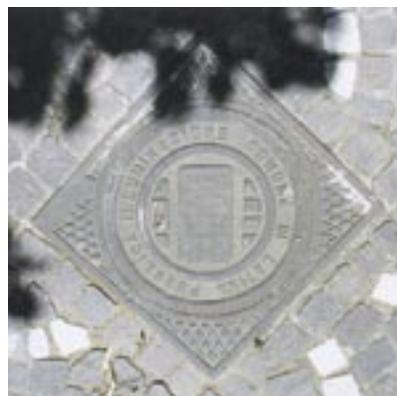


Anno: 2006

Località: Helsinki



Località: Giordania



Località: Latina



Anno: 2006

Località: Londra (Inghilterra)



Anno: 2006

Località: Londra (Inghilterra)



Località: Kobe (Giappone)  
Tombino Segnaletico

**Ristorante Cinese**  
**GIARDINO DI GIADA**  
**CUCINA TIPICA CINESE**  
**VERANDA ESTERNA**  
Via Ugo La Malfa, 6 - Aprilia (LT) - Tel. 06.9280568

• Realizziamo **SCENOGRAFIE** ed eventi particolari con **PALLONCINI COLORATI**

• **NOLEGGIO E VENDITA**  
Castelli Gonfiabili

• **SERVIZIO ANIMAZIONE**

• Catering • Affitto sale • Pelouche



**Max BALLOON**  
www.maxballoon.it



APRILIA - Via degli Aranci, 83 - Tel. & Fax 06.92708089 / Cell. 349.8914904

*Greci Carburanti*

# **Greci Carburanti**

*Greci Carburanti*

**Self Service**

**Autolavaggio**

**Cambio Olio**

**Servizio Gomme**

**Snack Bar**



**Aprilia - V. Nettunense, Km 21,300**  
**Tel. 069271717 - Fax 0692707996**

*Greci Carburanti Greci Carburanti*



## Cafè Papillon

Prima e dopo cena...

### GRAN BUFFET PER L'APERITIVO E NON SOLO...

Il Caffè Papillon si prende cura ogni sera dei palati più esigenti e delizia i suoi clienti con aperitivi esclusivi e divertenti Happy Hour accompagnati da ricchi e succulenti buffet, a 5 euro. Dopo cena, vi aspetta fresca birra alla spina, long drinks e cocktails di ultimo grido. E se siete degli inguaribili golosi, Papillon è il vostro Paradiso: vi aspettano ghiotti dessert come crema di caffè anche nella variante alla nocciola, che fa impazzire i palati più raffinati, o ice cappuccino, una vellutata crema di cappuccino con guarnizione a scelta tra panna e nocciola, panna e scaglie di cioccolato, caramello e cubetti di mou, panna e gocce di marsala, crema di cacao e pezzettini di cioccolato o zabaione con



panna e cannella. Difficile resistere a queste tentazioni, specialmente nel mese di Agosto, quando saranno organizzate divertenti e originali serate a tema in un ambiente giovane e piacevole. Il Caffè Papillon, sala da tè, cioccolateria, cocktail bar, gelateria, tavola fredda, è in **Via di Crollalanza, 1/3/5 ad Aprilia.**  
Tel 06/9275399.

Prima di cena...



Tutte le sere dalle 18,00 in poi il Caffè Fabiani di Aprilia vi accoglie per deliziarsi con stuzzicanti aperitivi e vini rigorosamente locali. Ogni sera gustosi taglieri di affettati e formaggi accostati a un ottimo bicchiere di vino rosso, mentre il sabato una serata tutta dedicata ai sapori del mare: Cruditè di pesce con antipastini caldi accompagnati da un buon bicchiere di vino bianco. Il tutto in un locale accogliente dove potrai trovare cortesia e simpatia per trascorrere una serata indimenticabile. Un tagliere di affettati e formaggio per più persone costa 5,00 euro, un bicchiere di vino rosso 2,50 euro. Il sabato sera il Cruditè di pesce costa 7,50 euro a persona compreso il vino. **Caffè Fabiani via Carducci n. 6 ad Aprilia,** tel. 06/92730123.



**Gustosi happy hour**

Per cena...

# i Giardini del David

Foschini s.r.l.

**RISTORANTE**

Specialità di carne e pesce

**PIZZERIA**

Forno a legna



CHIUSO LUNEDI'

APRILIA  
Via Guardapasso, 53  
Tel./Fax 06.9281513  
Cell. 347.7161361



**FORNO A LEGNA**

**SPECIALITA' DI PESCE**

Cellulari e vacanze

**TELEFONARE GRATIS, OGGI E' POSSIBILE CON IL WI-FI**



ti basterà trovare un "hotspot", meglio se di quelli gratuiti, da collegarti senza fili al web. Dove: [www.skype.com](http://www.skype.com), ideale se sei all'estero, facile da utilizzare; [www.barablu.com](http://www.barablu.com) per adesso però funziona solo con alcuni smartphone Symbian ed è un peccato perché è il servizio che offre in media le migliori tariffe. Il Nokia E65 è uno dei pochi smatphone con cui si può approfittare delle favolose tariffe di Barablu, unico difetto però che il menu per collegare il wi-fi è un po' intricato, caratteristica di tutti gli smatphone Symbian. Poi c'è [www.truphone.com](http://www.truphone.com) che permette di chiamare gratis tutti i numeri di rete fissa di oltre 40 Paesi. Installarlo e farlo funzionare non è difficile, peccato, però, che funziona solo con pochi Nokia.

Fino a ieri parlare gratis con un cellulare era impossibile, oggi è realtà grazie ai software che ti richiamano sul telefonino e a quelli che dirottano le chiamate su internet. Così questa estate puoi parlare con tutti gli amici rimasti a casa senza svenarti:

Novità dalla California  
**CHIAMATE GRATUITE  
CON LA PLAYSTATION 3**



JAJAH offre chiamate gratuite e a basso costo in tutto il mondo dalla PlayStation 3. JAJAH, l'innovativa società telefonica basata sul Web, ha integrato la propria soluzione nella piattaforma Sony PlayStation, consentendo agli utenti di effettuare chiamate gratuite o a costi bassissimi ovunque, direttamente dalla propria console di gioco. Per utilizzare JAJAH, è sufficiente registrarsi presso [play.jajah.com](http://play.jajah.com). La registrazione è gratuita, riservata e veloce. JAJAH ha già raggiunto 2 milioni di utenti registrati in oltre 55 paesi. <http://www.jajah.com>

Incredibile ma vero...  
**IL POLSOFFONINO**



E' arrivato a fine maggio, anche da noi, il Palsophonino. Pesa 60 grammi, è il nuovo polysophonino della Sms Technology. Questo è il secondo in casa madre ed ha un costo di 607 euro. Precedentemente avevano prodotto l'M300, che era piuttosto sportivo. Ora il suo nome è M500 e hanno cercato di dargli maggiore eleganza con il quadrante rettangolare e il cinturino in pelle. E' quoadband con display tft da 1,5 pollici, touchscreen. Inoltre questo orologio cellulare è supportato da bluetooth supporto mms, sms e ha integrato anche un lettore multimediale con una memoria interna da 128 mb.

# DINO





*hi-fi car*



**musica...  
(e non solo)  
...per la tua auto!**



**Aprilia - Via Carducci, 71 - Tel. 06.92.72.73.77**

# STAR LINE, BENESSERE E RELAX SONO DI CASA



Quando parliamo di "Specialista del Riposo" parliamo di chi si occupa professionalmente del nostro sonno e del nostro relax, Star Line lo fa dal 1980, curando personalmente ogni fase nello stabilimento di 2.500 metri quadri ad Aprilia: dalla progettazione alla realizzazione, fino alla commercializzazione di un'ampia serie di prodotti dedicati al nostro benessere. I materassi, ad esempio, Star Line ne produce 24 diversi tipi: si va dal "primo prezzo", comunque di livello qualitativo di molto superiore ai prodotti della stessa fascia di costo, fino ai modelli di maggiore pregio, come i nuovi traspiranti e termosensibili. L'importante, per chi acquista un materasso, è farsi consigliare da esperti, perché un materasso va scelto secondo le proprie caratteristiche: il tipo di fisico, il peso, la presenza di particolari problemi... del resto sul materasso dobbiamo passare un terzo della nostra vita, vale la pena di dedicare qualche minuto alla sua scelta.

Star Line produce anche divani, poltrone, reti, guanciali, in tanti diversi modelli, utilizzando materie prime e componenti delle migliore aziende europee e fornisce negozi e alberghi in tutta Italia. Anche il privato però può acquistare da Star Line. E' facile immaginare i vantaggi per chi compra direttamente in fabbrica: innanzitutto la professionalità di chi vi guida nella scelta, la possibilità di soluzioni anche personalizzate e poi il grande risparmio.

**Star Line, gli specialisti del riposo, ad Aprilia sulla Via Nettunense al Km. 24,100. Tel. 0692062302.**

## Lo specialista del riposo



## Concerti ROLLING STONES A ROMA



Sono tornati! La più grande rock'n'roll band del mondo torna negli stadi ed arene d'Europa quest'estate. Dopo la partenza il 5 giugno a Werchter in Belgio, "A Bigger Bang" Tour 2007 dei Rolling Stones farà tappa in diversi paesi europei per oltre 25 date, inclusa l'unica data italiana, il 6 luglio allo Stadio Olimpico di Roma. Per un elenco completo delle date del tour, informazioni ufficiali sul tour, e iscrizioni al fan club visita il sito <http://www.rollingstones.com>

## Arriva anche da noi NORDIC WALKING SULLE DUNE DI SABAUDIA



In occasione dell'avvio delle attività dell'Outdoor Wellness Center di Sabaudia Circeo, verranno organizzate alcune iniziative gratuite di Mountain Bike e Nordic Walking. In particolare verrà presentato il Nordic Walking, disciplina di sport e benessere all'aria aperta che sta avendo un enorme successo in tutto il mondo. INFOAssociazione Outdoor Wellness Center Tel. 3491521978 e-mail: [outdoorwellness@gmail.com](mailto:outdoorwellness@gmail.com)

## Da non perdere GLI APPUNTAMENTI DELL'ATELTICA LEGGERA



La Uisp, Associazione di Atletica Leggera annuncia i prossimi appuntamenti estivi: 13 luglio 2007 - PRIVERNO 1° Trofeo Città di Priverno staffetta notturna su strada 29 luglio 2007 - PONTINIA 1° Trofeo Sant'Anna km. 10,000 4 agosto 2007 - Pisterzo (Prossedi - LT) 6° Trofeo le sette minestre km. 8,600 26 agosto 2007 - Gaeta 17° Maratonina di fine estate km. 10,000 9 settembre 2007 - B.go Podgora (LT) Trofeo S.Maria di Sessano km. 10,300

## Da non perdere GLI APPUNTAMENTI DI:



INVERSIONE A U  
associazione culturale

**-Torneo di Tennis** (Doppio Giallo) aperto a tutti gli appassionati: dal 2 Luglio presso lo "Sporting Club Fusco" (Via Nettunense km. 22,800). Info: 347/8482130.  
**-"L'ALBERO DELLA VITA":** pittura, mosaico e ceramica di Cristiana Sadocco; dal 15 al 23 Settembre presso la Sala Manzù della Biblioteca Comunale di Aprilia (Inaugurazione Sabato 15 settembre ore 18.00). [www.inversioneau.it](http://www.inversioneau.it)

## la sfera di cristallo

### ariete

Intorno alla prima metà del mese di luglio sarete più estroversi e disponibili verso i contatti umani, avrete voglia di scherzare su ogni cosa e renderete allegre le vostre compagnie con iniziative insolite e simpatiche. Chi vive un rapporto di coppia vivrà una bella fase di lucidità e di complicità, avrà modo di trascorrere delle vacanze all'insegna del relax e di concedersi delle spese extra per soddisfare il proprio ego. Facendo un po' di attenzione alle insinuazioni ed alle prevaricazioni, l'estate risulta particolarmente felice.

### leone

Durante l'estate sarete molto dinamici, affronterete le problematiche con disinvoltura e vincerete lo stress trascorrendo numerose serate all'insegna del divertimento, senza badare a spese! Chi di voi è in coppia, trascorrerà una fase di grande passionalità nei primi giorni di luglio e riscoprirà interessi in comune con il partner. Potrete fare delle gite romantiche e instaurare un rapporto più sincero e chiaro con la persona amata; un consiglio: evitate di frequentare troppe persone e magari dedicate questa fase soltanto al vostro rapporto!

### sagittario

Dovrete porre attenzione a non fare le cose troppo in fretta; cercate di perseguire i vostri obiettivi senza cambiare rotta, o sarà necessario un lungo periodo per ritrovare l'equilibrio nella vostra vita. I giovani sagittario vivranno una fase fortunata intorno al 7 agosto, periodo in cui potranno vincere i loro malesseri e uscire dal loro guscio per condividere le serate con nuove amicizie, che non saranno tutte di lunga durata ma che lasceranno il segno! Nel lavoro, avrete la possibilità di allargare le vostre prospettive.

### toro

Chi è in coppia vivrà dei momenti delicati. Cercate di contenere i vostri istinti, siate più accondiscendenti e andate incontro alla persona amata anche se qualcosa non sarà di vostro gradimento! I giovani, soprattutto alla fine di luglio, faranno una nuova conoscenza e potranno vivere un rapporto duraturo nel tempo; dovranno però evitare di rappresentarsi diversi da quello che sono ed essere spontanei e schietti. In ambito lavorativo supererete gli ostacoli con grande determinazione, ma avrete poco tempo da dedicare a voi stessi.

### uergine

Vi renderete più simpatici agli occhi altrui se diminuirate la vostra eccessiva pignoleria. Le coppie potranno avere delle discussioni accese per motivi futili e di gelosia. Siate più disponibili verso le amicizie ed evitare di prendervela se il partner riceverà degli apprezzamenti! I single saranno molto fortunati a fine di luglio e a fine agosto, quando è probabile che facciano una delle conoscenze più importanti della loro vita. A lavoro avrete compiti difficili ma saprete districarvi con estro davanti a ogni ostacolo.

### capricorno

Tenderete a complicarvi la vita, sarete molto ostinati e vorrete fare di testa vostra, cosa che potrebbe provocare delle tensioni in famiglia. Le coppie potranno avere delle divergenze sulla scelta del luogo delle vacanze e risentire di incompatibilità caratteriale. I single non saranno molto favoriti se vorranno conquistare persone troppo diverse da loro, quindi potranno andare incontro a qualche delusione. In ambito lavorativo sarete molto attivi, dimostrerete il vostro valore e farete nuove conoscenze importanti.

### gemelli

Durante l'estate potrete risolvere dei problemi in famiglia. Intorno al 24 di giugno avrete modo di instaurare nuovi rapporti di amicizia, anche se nel vostro intimo avvertirete un'esigenza di libertà ed indipendenza che non vi permetterà di coltivare fino in fondo queste conoscenze. Se siete in coppia potete avere delle discussioni a fine luglio ma poi tornerà il sereno. I single potranno avere avventure che però non sfoceranno in storie importanti. Fase lavorativa molto positiva specialmente a luglio quando ci saranno grandi novità.

### bilancia

Vivrete una fase di maturità e di profondità d'animo ed in più sarete in grado di gestirvi bene evitando gli sprechi e le spese futili. Molti giovani del segno conquisteranno nuove conoscenze, saranno al centro delle attenzioni come trascinatori e trascorreranno delle serate all'insegna della trasgressione. Le persone più mature potranno migliorare il loro rapporto affettivo e l'intimità di coppia. In ambito lavorativo sarete molto prudenti dinanzi alle nuove opportunità e questo vi permetterà di consolidare le vostre entrate economiche.

### acquario

L'estate sarà determinante per il vostro benessere psicofisico. Risolverete problemi familiari e avrete l'energia per affrontare degli eventi che vi disturberanno e vi renderanno inquieti, soprattutto in ambito affettivo. I rapporti di coppia vivranno una fase estremamente delicata: bisognerà agire con molta discrezione e pazienza nei confronti del partner. I single saranno molto fortunati nel mese di luglio, fase in cui potranno iniziare un rapporto importante e duraturo. In ambito lavorativo le entrate saranno elevate e non avrete problemi.

### cancro

Accrescere le conoscenze e farete degli incontri che vi aiuteranno a dimenticare i malesseri. Chi è in coppia, vivrà una fase molto romantica, piena di momenti di intimità; ci sarà anche la possibilità di accrescere la famiglia con l'arrivo di un bebè! I single saranno molto fortunati per tutto agosto e potranno vivere un intenso colpo di fulmine, anche se rischia di concludersi a fine estate. A lavoro avrete la possibilità di rivalervi nei confronti di un collega invidioso e di prendervi una soddisfazione personale.

### scorpione

Potrete assaporare una fase di equilibrio e dimenticare i malesseri. Chi vive in coppia sarà in ottima sintonia con il partner e vivrà momenti di evasione e di spensieratezza. Sono previste delle novità liete che riguardano un familiare. I single saranno molto fortunati nella prima metà di agosto: faranno molte conoscenze, di cui alcune potranno trasformarsi in rapporti duraturi. In campo lavorativo chi ha avuto problemi legali li risolverà facilmente; i guadagni saranno superiori alla media e molti di voi avranno un aumento di stipendio.

### pesce

L'estate sarà molto fortunata per voi. Se vivete un rapporto di coppia potrete essere complici nelle scelte, vivrete con il partner giornate allegre e spensierate ed avrete modo di conoscervi sempre di più nell'intimità. I giovani avranno una grande occasione per iniziare una storia importante intorno al 20 luglio, periodo di serate passionali con un nuovo partner che riuscirà a farvi sognare ad occhi aperti. A lavoro non avrete nessuna difficoltà ad imporvi e i guadagni saranno superiori alla norma, soprattutto se fate un lavoro indipendente.



## NASAMECU SHIATSU SCHOOL

Via Plinio, 3 - 04011  
Aprilia Campoverde (LT)  
Tel. 06.92902106 - Cell. 347.3643669  
[www.nasamecu.it](http://www.nasamecu.it)



### Programma del corso amatoriale (60 ore)

- Allineamento posturale dell'operatore
- Il contatto nei suoi veri aspetti
- Uso del peso del corpo e della perpendicolarità
- Le 4 posizioni di base: prona, supina, laterale, seduta
- Lavoro sul viso, sull'addome, sui piedi

*Per il completamento del programma, le 60 ore, potranno essere integrate, nelle 200 richieste dall'iter formativo del 1° anno*

### PROGRAMMA TRIENNALE STUDI SHIATSU

#### Primo anno (200 ore)

- Anatomia 1
- PNL 1: Programmazione Neurolinguistica
- Psicologia 1: Fondamenti base di psicologia
- Allineamento posturale dell'operatore e il contatto nei suoi veri aspetti
- Uso del peso del corpo, concetto di perpendicolarità
- Le 4 posizioni di base: Prona, supina, laterale, seduta
- Lavoro con pollice e il gomito
- Trattamento del viso, dell'addome, dei piedi
- Teoria dei 5 movimenti.

#### Secondo anno (265 ore)

- Anatomia 2
- PNL 2 Programmazione Neurolinguistica
- Psicologia 2: Fondamenti base di psicologia corporea
- Conoscenza dei 12 meridiani tradizionali e tecniche di riequilibrio
- Punti Mu, punti Shu
- Tecniche collaterali quali moxa e coppettazione
- Teoria di organi e visceri
- Le 5 sostanze, gli 8 principi
- I 4 metodi di diagnosi

#### Terzo anno (235 ore)

- Anatomia 3
- PNL 3: Programmazione Neurolinguistica
- Teoria dello Zen Shiatsu
- il Sistema teorico Masunaga
- Studio dei 12 Meridiani Estesi
- Modelli di tecniche a mediazione corporee occidentali confrontate con lo Shiatsu dei Meridiani del M° Shizuto Masunaga
- Compilazione della scheda di valutazione energetica
- Compilazione della scheda di valutazione energetica.

*Il terzo anno si integra con 7 ore di tirocinio individuale che gli allievi effettueranno con i propri insegnanti.*

*Il triennio si conclude con un esame finale teorico-pratico e la consegna del diploma.*

**LE ISCRIZIONI APRIRANNO IL 27 AGOSTO**

SI EFFETTUANO, PREVIO APPUNTAMENTO, TRATTAMENTI SHIATSU INDIVIDUALI

THUN

*I sogni diventano realtà.*



**THUN Shop**

Largo Marconi, 24/25 · Aprilia (LT) · Tel 06 9784 7520 · Fax 06 9784 7586

[www.thun.it](http://www.thun.it)