

GERONIMO

82

MAGAZINE

Oltre ai segnali di fumo



**Alessandro
Lombardini**

Atelier
Folleria

Fabrizio
Sintoni,
e Luca
Bacci

Carlo
Frenquellucci
e Marco
Leonardi

Pierluigi
Magalotti





Società Italiana Gas Liquidi SpA

Via Famignano, 6/8 - 47824 Poggio Torriana (RN) · +39 0541 675252
info@vulcangas.com · www.vulcangas.com · www.vulcanenergie.com



Sommario



08
Alessandro
Lombardini

16
Atelier
Folleria

24
Fabrizio
Sintoni,
Luca Bacci

31
Carlo
Frenquellucci,
Marco
Leonardi

34
San Marino,
festa
nazionale
del 5 febbraio



40
Pierluigi
Magalotti

46
Sabrina
Rossi

56
TAG
Medicina

61
Rimini,
città di
frontiera

64
Alexa
Invrea



69
Croche-
delica

71
Maria
Antonietta
Turillo

75
Letti
& ascotati

77
Mogol
o Panella?

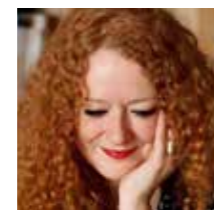
82
Tarosco
di Marzo



85
Poiesis



86
Il mondo
di Zot



Contributi
Giulia Airaudò
Stefano Baldazzi
Giorgio Brici
Rita Celli
Domenico Chiericozzi
Davide Collini
Georgia Galanti
Francesco Marcuzzi
Daniela Muratori
Elio Pari
Vittorio Pietracci
Rimini Sparita
Manuela Torri
Grafica Monostudio

ROC: I.P. 1100.744
Testata registrata
presso il Tribunale di
Rimini, numero 3/2018

Geronimomagazine
Editrice e proprietà
Geronimo Network
Communication srls

Redazione
Corso d'Augusto 81 - 47921 Rimini
tel. 333 9968310

Direttore responsabile
Vittorio Pietracci
redazione@geronimo.news

Direzione commerciale
geronimo.redazione@gmail.com

**Concessionaria esclusiva
per la pubblicità**
Geronimo Network Communication
geronimo.redazione@gmail.com

www.geronimo.news
Il giornale online
della riviera

f Geronimo News

Publicazione mensile in distribuzione
gratuita presso attività commerciali della
Provincia. Vietata la riproduzione anche
parziale di testi e foto. Copyright 2019

Nice to meet you



Riprende la marcia di Geronimo verso il traguardo dei 100 numeri. Oggi arriviamo a quota 82, un'altra tappa di avvicinamento al primo grande obiettivo della nostra storia editoriale che, come noto e più volte ribadito, è il centenario. Traguardo che non è da tutti e verso il quale noi stiamo lavorando al massimo delle nostre forze. In uno scenario apocalittico di guerre, conflitti, scontri e tumulti che il mondo ci propone ogni giorno sui canali di informazione, ci riappropriamo della nostra realtà, delle nostre terre, delle nostre storie e dei nostri personaggi.

Uno di questi è il signore che vedete in copertina: si chiama Alessandro Lombardini, è il titolare di uno studio professionale a Santarcangelo ed è l'uomo giusto per dare alle spiagge della nostra riviera (ma non solo) quel tocco magico che le renderà ancor più appetibili e professionali. Un uomo al servizio del turismo, che si avvale di un gruppo di collaboratori di altissimo livello, e che lavora in tutta Italia per dare alle realtà che sull'arenile insistono quegli elementi di novità che saranno determinanti per le sfide future.

Si apre così uno spiraglio sulla prossima estate, quella che segnerà o dovrebbe segnare il nuovo volto della spiaggia non solo sulla Riviera adriatica ma un po' ovunque. Esistono ancora dubbi e incertezze sulle dinamiche e sulle prospettive ma certo è che siamo ormai prossimi alla nuova svolta che disegnerà il futuro delle imprese balneari.

Ma in questo contenitore di contributi ed idee che è il nostro giornale c'è molto altro. Mi piace darvi notizia di una lettera che ho ricevuto da una neo maggiorenne che si affaccia al mondo del lavoro con tanti buoni propositi ma anche con la preoccupazione di dover percorrere una strada ad ostacoli, con tutti quei dubbi che assillano le nuove generazioni: chi si accorgerà di me? Quali speranze potrei avere? Non possiamo dare risposte, ma dobbiamo invece ringraziare: perché questa ragazza che ci scrive, sottolinea la bontà di un'informazione che le ha permesso di contattare parecchi dei nostri intervistati per conoscere, per sapere, per avere un'idea di quella che potrebbe essere la strada da percorrere. Per me, e per tutti noi, una grandissima soddisfazione. Sapere che possiamo aiutare anche chi è all'inizio di un percorso consci che il nostro contributo è una piccola parte che può aiutare ed essere un suggerimento, perché no, su quello che i nostri giovani intendono compiere. Cosa che ci rende orgogliosi e lusingati. Vuol dire, una volta di più, che abbiamo fatto centro. Buona lettura

Il direttore



 **Romagna Acque**
Società delle Fonti S.p.A.

Alessandro Lombardini

INCONTRI

Alle spiagge ci pensiamo noi: ecco come

di Vittorio Pietracci

Il futuro delle nostre spiagge passa sì attraverso le norme istituzionali ma anche e soprattutto utilizzando le innovazioni tecnologiche consentite nell'era moderna. Un grande lavoro d'insieme che chiama in primis i Comuni a definire le priorità e poi coloro che saranno chiamati ad intervenire a mettere in pratica le elaborate teorie studiate nei progetti.

Quindi nell'intreccio concessioni, chioschi, arenile e bagnini dovrà prevalere certamente il buon senso ma anche la capacità di saper cambiare con quello che è consentito e specificato dalla legge e dai bandi di gara.

Per capire meglio questa rivoluzione che a breve il nostro modo di fare turismo si appresta a vivere siamo andati alla fonte. Nostri ospiti, per l'occasione, i professionisti dello Studio Lombardini Beach Design con sede operativa a Santarcangelo sotto la guida dell'ingegner Alessandro Lombardini.

Cominciamo con una curiosità: come mai uno studio che si occupa di design in spiaggia non ha scelto come quartier generale una località marittima?

Per tradizione. Sono santarcangioloise anche se abito a Torre Pedrera di Rimini. Abbiamo sempre avuto lo studio qui e posso dire con certezza che essendo l'uscita dell'autostrada molto vicina abbiamo sempre avuto lo stesso tipo di clientela, crocevia per concessionari che sono sia sul litorale riminese che su quello cesenate.

Il nostro studio ha comunque un respiro nazionale nel senso che operiamo un po' in tutta Italia con la Romagna

e la Liguria in maggiore evidenza. Quasi tutte le regioni costiere hanno avuto il nostro servizio, anche la Sardegna.

In cosa consiste il vostro servizio?

“Progettazioni con particolare focus sugli stabilimenti balneari, beach bar, ristoranti, dehors, chiringuitos dando particolare attenzione a quelle che sono i dettami che vanno ad essere valorizzati nei bandi di gara di evidenza pubblica di prossima partenza nel nostro territorio ma che sono già partiti o addirittura del tutto esperiti in altre località. Abbiamo già vinto bandi sia sui lotti liberi che su quelli riconcessionati in Calabria e in Puglia.

In Campania stiamo aspettando l'esito e a gennaio siamo impegnati in provincia di Savona con un bando da 17 concessionari.

Da quanto tempo siete operativi?

Come studio da quasi 20 anni, la specializzazione sugli stabilimenti balneari è iniziata nel 2008 anche se poi questo tipo di lavoro è cominciato nel 2017. Le spiagge, almeno per quanto ci riguarda, hanno avviato la loro riqualificazione una decina di anni fa.

Il concessionario vi chiama, vi chiede quello che ha in mente e voi mettete in pratica quanto teorizzato dal diretto interessato.

I nostri committenti sono concessionari e imprenditori, questi ultimi che – proprio come concessionari – hanno



A VOLTE, IL POSTO PIÙ COOL
IN CITTÀ NON È UN POSTO.



GLI STABILIMENTI BALNEARI
OGGI SONO COSÌ:
O COMPLETAMENTE DA
RIQUALIFICARE OPPURE
DA RISTRUTTURARE. OGNI
LOCALITÀ HA CARATTERISTICHE
DIVERSE DELLA SPIAGGIA
E QUINDI BISOGNA ADATTARE
I NOSTRI PROGETTI
ALLA CONFORMAZIONE
TERRITORIALE

l'occhio vigile sulle concessioni. Quando incontriamo un committente partiamo sempre dall'ascolto delle sue esigenze, guardiamo le caratteristiche proprie del territorio: la conformazione della spiaggia, la dotazione di bar ristorante, il numero di ombrelloni e di cabine, i servizi.

Da lì mettiamo in campo le nostre competenze architettoniche e di design per fare il restyling dello stabilimento o la riqualificazione completa. Gli stabilimenti balneari oggi sono così: o completamente da riqualificare oppure da ristrutturare.

Ogni località ha caratteristiche diverse della spiaggia e quindi bisogna adattare i nostri progetti alla conformazione territoriale. Noi proponiamo un servizio di pre-fattibilità tecnica, un memorandum nel quale facciamo già vedere in 3D quella che può essere la trasformazione dello stabilimento balneare.

Successivamente si va a rapportare il lavoro all'uscita del bando capendo quali sono i maggiori punteggi che il bando prevede (un bando è costituito da 100 punti che sono attribuiti per circa la metà al progetto e a come l'operatore intende gestire lo stabilimento balneare).

Gli altri punti sono dati dalle certificazioni, dalla pregressa esperienza nel settore e dal piano economico e finanziario. Per questo Beach Design è riuscita a mettere insieme un team di persone che sono interne ed esterne allo studio per fornire questo pacchetto completo al cliente in modo di andare alle gare con tutti i crismi del caso. Questo è quello che fa Beach design sia dal punto di vista dell'ascolto e di quelli che sono i desideri del

Vernocchi Auto

Via Circonvallazione Ovest 3, Rimini - 0541 740740
Strada della Romagna 155, Pesaro - 0721 27520
Km 311, SS 16, Ancona - 071 7819499

Gamma Range Rover Evoque, valori di consumo carburante (l/100 km): ciclo combinato da 1,4 a 9,3 (WLTP).
Emissioni CO₂ (g/km): ciclo combinato da 31 a 211 (WLTP). I valori sono indicati a fini comparativi.

ESPRESSINO MOCHA MOUSSE AMARENA



Il carattere del caffè espresso si sposa
con la dolcezza della vaniglia e la brillantezza dell'amarena



cliente. Siamo molto forti nell'exterior design, al verde, all'illuminazione, ai camminamenti. Facciamo vedere tutto attraverso i video ai clienti così si rendono conto di quello che abbiamo predisposto.

Una volta che negli auspici si vinca la gara si va in cantiere e si realizza quello che è stato progettato.

I tempi?

Quelli di realizzo. Innanzitutto bisogna attendere che il Comune indica la gara, chiaro che si dovrebbe cercare di lavorare entro la fine della stagione. A settembre-ottobre inizia il cantiere e per l'estate successiva è tutto pronto. Per far questo ci vuole una grande organizzazione e un altro dei servizi che offriamo noi è la budgettizzazione.

Spiegati

Un cliente che viene da me sulla base del progetto preliminare che si fa ci permette di stilare una lista delle spese completa di quella che sono i costi per andare ad intervenire sullo stabilimento. Un'attenzione particolare la diamo all'accessibilità. Noi abbiamo un litorale abbastanza pianeggiante ma non sempre di facile accessibili-



tà ai disabili, questo è un aspetto che premia molto in termini di punteggio e quindi ogni stabilimento deve essere dotato come minimo di spogliatoio e wc disabili, doccia per i disabili e passerelle.

In Liguria, per esempio, dove il dislivello è alto abbiamo previsto degli ascensori di accesso alla spiaggia oppure scivoli appropriati.

Il momento è particolare...

Direi da assalto alla diligenza, basta guardare telegiornali o leggere notizie le nuove normative hanno portato con sé interessi enormi tali da parlare di rivoluzione dell'arenile.

Com'è strutturato Beach Design?

Oltre me oggi in studio siamo in sette e ci sentiamo stretti. Poi ci sono gli esterni ognuno con le sue specializzazioni. In realtà l'entourage è molto più ampio e direi che si attesta sulla ventina di persone.

Oltretutto io faccio continuo reclutamento perché lo studio in questo momento richiede nuove competenze da inserire.



ITALIAN EXHIBITION GROUP

Providing the future

Da oltre 70 anni IEG - Italian Exhibition Group organizza fiere, eventi e congressi in Italia e nel mondo, offrendo ai partner innovative e concrete opportunità di business, contenuti e servizi ad alto valore aggiunto. Strutture moderne, elevata qualità del lavoro, politica ambientale sono gli asset che guidano il Gruppo, creando valore per i propri stakeholder e rafforzando la crescita economica nei territori. IEG ha sviluppato attività - anche attraverso joint-venture con organizzatori globali - che l'hanno posizionata tra i principali operatori europei del settore.

RIMINI
VICENZA
AREZZO
MILANO
ROMA
TORINO
NAPOLI
CALGARY
CHENGDU
CITTÀ DEL MESSICO
DUBAI
GUADALAJARA
LEON
MONACO
MONTERREY
NEW JERSEY
NEW YORK
RIYAD
SAN PAOLO
SHANGHAI
SHENZHEN
SINGAPORE

ITALIAN EXHIBITION GROUP SPA
iegexpo.it

14 | Geronimo 82 | Febbraio / Marzo 2026

guarda il nostro calendario



Vogliamo parlare anche dei chiringuitos: una moda che passerà oppure una certezza che rimarrà?

I chiringuitos, piccole strutture in legno tipiche delle coste mediterranee, sono oggi molto più di semplici punti ristoro: rappresentano luoghi di socialità, relax e stile. Leggeri, sostenibili e integrati con il paesaggio, utilizzano materiali ecocompatibili e tecnologie a basso impatto come LED, pannelli solari e sistemi di raccolta acqua. Questi spazi ibridi - tra bar, lounge e ristorazione - richiedono un'attenta progettazione per garantire comfort, armonia visiva e funzionalità in pochi metri quadrati.

In questo scenario noi ci distinguiamo nella creazione di chiringuitos dal design sartoriale, capaci di unire estetica e resistenza agli agenti marini.

L'azienda utilizza materiali durevoli, soluzioni modulari e cromie naturali per strutture facilmente montabili e perfettamente integrate con il litorale.

Ogni progetto nasce dall'analisi del contesto e delle esigenze del cliente, con layout pensati per offrire un'esperienza multisensoriale. Con la collaborazione di architetti e imprenditori balneari, Beach Design trasforma ogni chiringuito in un'icona di lifestyle marino.

Come vive lontano dallo studio l'ing. Alessandro Lombardini?

Come ho detto vivo a Torre Pedrera, quest'anno compirò 50 anni, sono sposato, ho due figli, sono un romagnolo doc, sento la mia terra molto radicata in me e questo è molto apprezzato.

Con la nostra semplicità e con la nostra schiettezza anche in altre parti d'Italia riusciamo ad aprire tante porte che altrimenti resterebbero chiuse. E questo è un segno importante della mia e della nostra romagnolità.

Atelier Folleria Mirco Giovannini

Il filo come guida

di Georgia Galanti

Ci incontriamo all'ora di pranzo da Ivano, a Pianventena, frazione di San Giovanni in Marignano, dove vive Mirco Giovannini.

Qui lui è di casa, viene accolto con il salame, cibo del cuore che conosce fin da bambino quando il padre insieme alla sorella lo collocava strategicamente a tagliare le fette da vendere ai turisti al mercato.

Qui si sente in famiglia, la cucina e le persone sinonimo di piacere e calore, a pochi km dal luogo in cui crea e ha sede l'Atelier Folleria, avviato nel 2023 insieme all'imprenditore e amico Gianluca Marchetti, dove l'ossessione per il bello e ben fatto assume forme in perenne divenire, con un'unica costante: il filo.

La maglia come filosofia, intrisa della sua folle inventiva e di una sapienza artigianale costruita in un lungo e complesso percorso professionale, al fine di studiare, creare, sperimentare, realizzare nuove tessiture in maglia. Anche solo visitando la sua sede, si viene trasportati tra i mondi, fra moderno e modernariato: un cactus di 5

metri e mezzo, le ricorrenti tonalità fluo, le grandi zebre in cartapesta, le vetrate e lo spazio aperto, l'imponente forno in acciaio per la pizza mantenuto dal locale precedente.

Tutto, nell'universo Giovannini, ha la forza di emozionare, stupire e scuotere; perché sia la gioia di vivere a incoronarci, senza mai dimenticare il piacere profondo dell'eleganza.

Si dice folle chi manifesta atteggiamenti e comportamenti che si discostano dalla norma, chi pensa o dice cose irrealizzabili, oppure chi, senza una vera necessità, decide di intraprendere un'impresa molto rischiosa.

Perché Atelier Folleria?

Serve follia per costruire un progetto, inseguire un amore da coltivare e del quale nutrirsi, un amore che io ho da sempre per la maglia.

Io e Marchetti abbiamo una visione, (che nasce anche da opinioni diverse, siamo un po' come Sandra e Raimondo Vianello), diventare un brand di eccellenza mondiale nel campo della maglieria procedendo insieme

passo dopo passo. Il filato per me è magia, un dono di emozioni che danno la scossa. La follia poi è nel mio carattere.

È folle il saltimbanco da circo che si esibisce in esercizi acrobatici di destrezza estrema e vive e salta sulla corda. Anche la mia creatività si sprigiona saltando su una corda che non ha un movimento lineare, e magari camminando su tacchi altezza 18 che ogni tanto mi piace indossare.

Ogni mia collezione nasce da una ricerca accurata, dai libri e dall'esperienza di 35 anni di lavoro.

Ora mi ispiro molto agli anni 30 e agli anni 70, alle texture dei tessuti di quel periodo, per poi portarli nella maglieria.

Cosa sognavi di fare da bambino e dove ha origine la tua creatività?

Da bambino sognavo di fare l'infermiere, ma in terza elementare ho incantato le maestre disegnando una zebra. Oggi la zebra è diventata il mio totem.

Da ragazzino con i pennarelli disegnavo per i miei amici i personaggi

INCONTRI



Pronti a festeggiare 20 anni galattici?



20 ANNI GALATTICI

SHOPPING CENTRE
le befane
RIMINI



LA CREATIVITÀ ALLUNGA LA VITA, SI SA, MA LA CREATIVITÀ È PRIMA DI TUTTO LAVORO, E IO VORREI CHE TUTTI – ME COMPRESO – FOSSERO CONTINUAMENTE SUL PEZZO; E VORREI SEMPRE CHE TUTTI FOSSERO CREATIVITÀ PURA

di Walt Disney su t-shirt e pantaloni, prendevo 5000 lire a disegno, tutti li volevano. La creatività mi arriva dalla mamma, marchigiana, di Orciano. Da giovane andava dal falegname a farsi fare i bottoni, o dal fabbro a fare le cinte di metallo.

Era una che faceva tendenza nel suo paese, e ancora oggi è super cool.

È stata miss caccia qui a San Giovanni, con un abito di chiffon a taglio vivo, fatto da lei, e con un sandalo dipinto coi colori per lucidare la stufa.

Poi ha conosciuto mio babbo ed è diventata una commerciante, altrimenti avrebbe fatto la sarta per se stessa. Lei dice sempre che io ho preso da lei.

Oggi disegno solo con la bic, rigorosamente argento esternamente e nera, ognuno in ufficio ha la sua, voglio che siano tutte argento fuori e segno nero, guai se fosse blu. Impazzirei. Le intuizioni per la nuova collezione mi visitano, arrivano, sono visioni veloci e improvvise che giungono e poi successivamente prendono forma.

Quanti siete nel team e cosa è importante fare oggi?

Nel team siamo in 5/6 persone: la mia assistente, Veronica, che mi segue da anni; Ilaria, che è la rappresentante del prodotto e dello stile; due ragazze alle macchine; poi c'è chi si occupa dei social e il manager. Io non ho un carattere facile, lo sanno tutti.

La creatività allunga la vita, si sa, ma la creatività è prima di tutto lavoro, e io vorrei che tutti – me compreso – fossero continuamente sul pezzo; e vorrei sempre che tutti fossero creatività pura.

Già nella mia prima impresa, con il marchio Mirco Giovannini, giravo io in prima persona, a conoscere i buyer e i negozianti, perché ci deve essere un rapporto di fiducia, di scambio, fra chi crea e produce, e chi distribuisce e vende.

Ora ho ripreso a farlo, viaggio in tutta Italia, è importante avere un rapporto con i negozianti, a me piace farlo, e mi piace anche riceverli a Milano nello showroom di via della Spiga, in uno spazio che fu la casa di

CASA DELLE FARFALLE

MILANO MARITTIMA

APERTURA
SABATO
28 MARZO

ACQUISTA IL BIGLIETTO ONLINE
0544 995671



VISIT EMILIA
ROMAGNA



Gianfranco Ferrè, uno stilista che ho sempre amato fin da giovane. Per me allora era un mito. Tutto ritorna.

Oggi per me è importante utilizzare filati certificati e made in Italy. Filati riciclati e sostenibili che abbiano già avuto altri percorsi, come le reti da pesca, o i filati di seta riciclati e certificati.

Vorremmo introdurre il passaporto del capo, spiegare da dove arriva il filato che lo compone.

Che insegnamento ha portato la vita?

Umiltà e gratitudine, prima di tutto. Ringrazio le persone che mi sono sempre state vicine, mia mamma, la Nati, e la mia cara amica Francesca di Rimini, e, per la rinascita, Gian Luca Marchetti e la sua famiglia.

Si cade e si riparte. Ho conosciuto la fede, e la pratico, nella mia casa atelier, a San Giovanni, dove prego, ogni giorno.

Mi aiuta a vivere, a visualizzare quello che voglio essere. Sono caduto, ho avuto una caduta enorme, mi sono rimboccato le maniche e mi sono rialzato. Per me è importante far capire a tutti che se si cade c'è comunque la possibilità di rialzarsi.

Perché come dice Anna Wintour "ogni cinque minuti passa un treno". Entusiasmo, apertura, confronto, curiosità, desiderio di crescere, allegria sono fondamentali.

Amo profondamente la mia vita e onoro il mio lavoro, il mio tempo libero, le mie relazioni.

Amo camminare e liberare i pensieri, viaggiare. E vestire tutti, uomini e donne: con i miei capi, non so perché, li vedo subito più belli.

Residenza Lungofiume

Il complesso residenziale è composto da 3 palazzine di elegante architettura ed eccellente qualità edilizia. Le palazzine, di 4 piani fuori terra e garage al piano interrato, disporranno di appartamenti di diverse tipologie, bilocali, trilocali e quadrilocali, al piano terra con giardini privati, ai piani superiori con ampi terrazzi loggiati, e prestigiosi attici di ampia metratura distribuiti su un unico livello, con terrazzi panoramici attrezzabili. Le palazzine saranno dotate di un impianto termo-idrico-sanitario autonomo per ciascun alloggio, con riscaldamento a pannelli radianti, alimentato da pompa a calore, di un impianto di ventilazione meccanica per il ricambio d'aria e di un impianto fotovoltaico.



PER INFORMAZIONI E VENDITE

Paiano Immobiliare - Agenzia di intermediazione
via Flaminia 142/c - Rimini

tel 0541 30 76 43 - cell. 335 560 43 66
www.residenzalungofiume.com

 **PAIANO**
IMMOBILIARE srl
Agenzia di intermediazione

Fabrizio Sintoni e Luca Bacci

IL GIARDINO
DEI FILOSOFI

“È il mio corpo, il mio corpo è diventato questo posto, questo posto è sempre stato un giardino” Umberto Pasti

di Daniela Muratori

Sharawaggi, è una parola enigmatica e alquanto bizzarra, un vocabolo usato dai cinesi per descrivere “la bellezza dell’irregolarità intenzionale, senza alcun ordine o disposizione delle parti”.

Si dice si tratti di una trascrizione approssimativa, dall’antica parola giapponese Shorowaij, da parte di un ambasciatore olandese in visita ai giardini imperiali di Kyoto, noto capolavoro di “naturalzza simulata”. Attualmente in Oriente è una parola estinta, sopravvissuta nei paesi anglosassoni dove ancora oggi può descrivere un nuovo equilibrio tra gli ambienti che costruiamo ogni giorno e la fragilità del paesaggio terrestre. Ed è con il termine Sharawaggi, ispirato nella pronuncia come un lieve soffio, che vogliamo accompagnare i nostri lettori alla scoperta di giardini naturali, spontanei e per questo originali.

Non stiamo parlando dei giardini di collezionisti fanatici, ossessionati dalla rarità, dalle specie o dall’aspetto del fiore e del suo profumo, oppure i

giardini dei miliardari nei quali è d’obbligo esibire la propria ricchezza, senza un minimo di passione. L’intento è semplicemente quello di cercare qualcosa di sorprendente, “anche fosse il giardino del benzinaio dove a volte mentre fai benzina puoi trovare inaspettate aiuole, che per qualche scherzo della natura danno vita a toccanti composizioni”.

Una cosa però è certa: all’origine del giardino c’è sempre un giardiniere, senza la sua presenza, l’artificio e soprattutto la passione, non ci sarebbe la realizzazione di nessun giardino.

Lo confermano nei fatti Fabrizio Sintoni e Luca Bacci, che negli anni hanno realizzato un giardino meraviglioso, ricco di varietà di alberi, piante, fiori e di erbe aromatiche e officinali sparse un po’ ovunque per sentieri profumati, dove canne rigogliose si agitano a ogni filo di vento, con un piccolo stagno dove qualche volta si ferma un airone cenerino, e tra le tante cose, un’infinita varietà di Peonie che amorevolmente coltivano.

Un mondo favoloso che ti sembra sia lontano e invece è a Forlì, in via Bianco da Durazzo n. 12 e merita una gita per visitarlo.

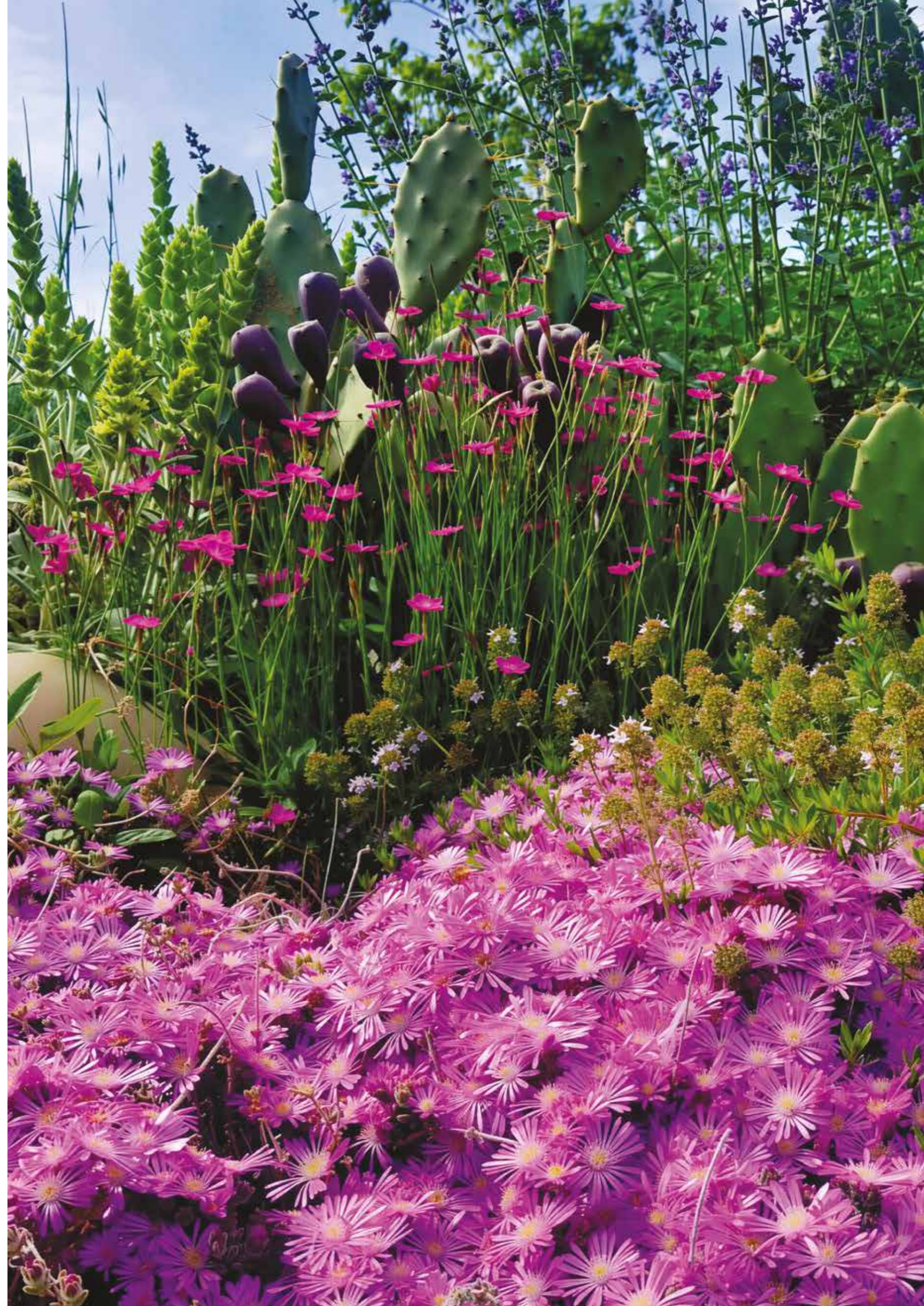
Il giardino è nato dall’idea condivisa di volerlo realizzare oppure è il frutto spontaneo di una grande passione?

FABRIZIO - Facevo il cuoco, ma la passione per il giardino ha preso il sopravvento. Lo devo ai miei nonni, perché da piccolo trascorrevi le vacanze estive nella loro casa dove c’era un orto.

Parliamo di 30-35 anni fa, ancora non avevo un progetto iniziale, tutto è nato spontaneamente, piantavo di nascosto, conquistando con passione un pezzo di terra dopo l’altro.

LUCA - Ho iniziato a lavorare con Fabrizio dodici anni fa. Prima facevo tutto un altro mestiere, poi a 50 anni ho deciso di cambiare e mettermi alla prova con il lavoro da giardiniere.

È stata una fatica pazzesca, ho fatto tanti corsi e alla fine abbiamo trovato l’equilibrio perfetto: Fabrizio è il genio e io la parte pratica.





Miganihome



IL NOSTRO È UN LAVORO DI RICERCA, SPERIMENTIAMO MOLTO A CASA NOSTRA MA PREDILIGIAMO METTERE PIANTE CHE FIORISCONO QUASI TUTTO L'ANNO

Oltre al lavoro costante che richiede il vostro giardino, quali sono i tipi di intervento che più vi richiedono?

FABRIZIO - A noi chiedono diversi tipi di intervento, dalla potatura alla realizzazione di un giardino.

Il nostro è un lavoro di ricerca, sperimentiamo molto a casa nostra ma prediligiamo mettere piante che fioriscono quasi tutto l'anno, giocare sui profumi e osare con qualche installazione adatta al tipo di giardino.

LUCA - Chi fa spesso la differenza è comunque il cliente, la nostra creatività dipende molto dalla sua apertura, di solito capiamo immediatamente se quello che vuole è un giardino di facciata o se c'è gusto da parte del committente.

Siete conosciuti per la vostra produzione esclusiva di Peonie, perché vi siete dedicati a questo fiore in particolare?

FABRIZIO - La semina è una delle mie passioni, per cui non mi sono mai risparmiato a raccogliere semi sia nei miei viaggi, alle fiere, in visita agli amici.

Ho piantato tutto il possibile perché mi piace sperimentare. E le Peonie nascono da questa passione.

LUCA - Tra l'altro abbiamo scoperto che sul territorio nazionale forse siamo gli unici che seminiamo Peonie

arboree. Ce lo hanno confermato alcuni paesaggisti conosciuti in Italia, dal momento che le nostre Peonie hanno uno sviluppo maggiore rispetto alle Peonie innestate che si trovano in commercio, e sono anche più resistenti al secco e alle malattie.

La Peonia dunque è un fiore pregiato, come siete riusciti ad appassionare le persone che vengono in visita nel vostro giardino?

LUCA - Da quando lavoro con Fabrizio mi sono molto appassionato alle Peonie, soprattutto perché ho scoperto che ci sono persone che non sanno neanche che cosa sia una Peonia, per cui ogni volta mi prodigo a raccontare la loro storia cominciando dagli imperatori cinesi, che da sempre collezionavano Peonie.

Ed è attraverso la storia e il nostro giardino, che le persone hanno l'occasione di capire come nasce un fiore. Sono fiori importanti, anche costosi, ma c'è da dire che le Peonie nate da seme ci mettono anche 7/8 anni prima di fare il primo fiore.

I nostri semi sono ibridi o Peonia Rockii, una delle più preziose al mondo, perché molto profumata rispetto alle altre e ha la tipicità di avere un'unghia molto scura al centro del fiore. Comunque sono fiori che richiedono un grande lavoro, cura e tanta pazienza.



VIENI A SCOPRIRE LE NUOVE
**SUPERFICI
ECOLOGICHE**

OLTREMATERIA

PAVIMENTI E RIVESTIMENTI, SUPERFICI CONTINUE OLTREMATERIA, PAVIMENTI IN LEGNO, PIETRE NATURALI, PROPOSTE E COMPOSIZIONI TESSILI, ARREDAMENTI, CUCINE, BAGNI E ACCESSORI, ARREDI DA ESTERNO, SOLUZIONI ILLUMINOTECNICHE, REALIZZAZIONE CENTRI BENESSERE, SERVIZI DI POSA E TANTE ALTRE IDEE PER PROGETTARE E ARREDARE OGNI TIPO DI AMBIENTE.



FABRIZIO - Sono fiori pregiati che ci teniamo a far conoscere, tanto che ci siamo inventati il Peonia day, a cui abbiamo aggiunto il Settembrino day, una giornata dedicata a delle piccole margheritine che spuntano in primavera e sbocciano in autunno. Sono giornate interamente dedicate al pubblico, comprese le scolaresche, a cui spieghiamo la storia non solo di questi fiori ma cerchiamo di far capire passeggiando nel nostro giardino, quanto sia importante rallentare il tempo, non più velocità ma imparare ad essere più slow.

Aprite il giardino al pubblico con il passa parola o attraverso agli eventi organizzati?

FABRIZIO - Di solito raduniamo persone, visitatori, curiosi attraverso fa-

cebook, proponendo visite guidate. Sono visitatori che vengono un po' da tutte le parti e sono per lo più appassionati di giardini. Chi viene a trovarci per la prima volta, nonostante il nostro giardino è piuttosto esuberante, prova una sensazione di distensione totale. LUCA - Ormai abbiamo dato al nostro giardino un'impronta piuttosto personale, anche perché una pianta nata dal seme non è mai uguale all'altra, il petalo può essere più grande, le foglie più verdi, ecco perché non catalogo niente come qualcuno spesso mi suggerisce.

Non voglio ridurre tutto a un catalogo quando non è quella la poesia che voglio dare e trasmettere.

Perciò le visite sono sempre più richieste.

Se come si dice, nel linguaggio dei fiori, regalare una Peonia significa ringraziare la persona che la riceve, per la calma e la serenità che trasmette, è perché quella persona probabilmente ha visitato il giardino di Fabrizio e Luca, che non è molto lontano dal giardino di un remoto Imperatore della Cina.

Carlo Frenquellucci, Marco Leonardi

L'arte di coltivare

di Georgia Galanti




NOCERA UMBRA

acquanoceraumbra.it



Fu Maurizio, un maestro di yoga che entrambi conoscevano, a far incontrare Carlo e Marco nel 2021 e da lì ha inizio la storia. “Conoscendo il mio interesse per la coltivazione della terra, Maurizio mi disse di qualcuno che aveva del terreno e che forse avremmo potuto a collaborare,” racconta Carlo. “Dopo un anno di pratica in un’azienda agricola a Bagno di Romagna, sono arrivato qua.

Marco ha messo a disposizione il terreno e gli attrezzi, e ci siamo messi all’opera. All’inizio venivo al podere Leonardi ad aiutare, per conoscerci meglio. Presto abbiamo capito che insieme si lavorava bene, e così nella primavera del 2022 siamo partiti con belle soddisfazioni e con i primi clienti.

Ci prendiamo cura del nostro terreno onorando la natura e i cicli ecosistemici, con la pacciamatura e le soluzioni proprie delle coltivazioni biologiche”.

È Carlo l’esperto, e lui a decidere cosa coltivare, le sue verdure sono buonissime, e vanno poi a finire in cassette

miste per i clienti. Marco è sempre a disposizione; procedono consultandosi e prendendo decisioni insieme, avvalendosi l’uno dell’esperienza dell’altro.

“L’agricoltura su piccola scala è difficile - dice Carlo - bisogna inventarsi qualche strategia e avere una comunicazione adeguata con i clienti, fino a creare una comunità di persone, sempre le solite magari, che comprano con regolarità.

In questi anni ha sempre funzionato il passaparola. In futuro mi piacerebbe lavorare anche sulla trasformazione dei prodotti, in laboratorio. E poi mi piace molto cucinare, mi piace l’idea di trovarsi insieme”.

Entrambi hanno la stessa filosofia: mettersi nella posizione di far capitarle cose. “Le cose capitano, arrivano, e accoglierle può creare sinergia - aggiunge Marco.

E quando a uno dei due serve qualcosa, l’altro è sempre disponibile e viceversa. Bisognerebbe passare più tempo insieme, tra le persone”.



L'AGRICOLTURA SU PICCOLA SCALA È DIFFICILE, BISOGNA AVERE UNA STRATEGIA E UNA COMUNICAZIONE ADEGUATA CON I CLIENTI, FINO A CREARE UNA COMUNITÀ

“Mi piace prendermi cura di un luogo, senza forzare nulla, e avere un campo a disposizione significa coltivare in maniera naturale, producendo solo verdure biologiche. Ora mi da una mano la mia ragazza, Gaia, che è molto motivata e interessata. Fin da bambino volevo avere un negozio di alimentari. Quando andavo a far la spesa con mia mamma, il signore del negozio era il mio mito! Ricordo che quando affondavo la mano dentro il sacco dei fagioli, sentivo una grande energia vitale, e mi immaginavo i campi, e dicevo a

tutti che volevo fare il contadino, e poi che volevo fare agraria. Ma non è andata così.

Ho fatto cinque anni di agricoltura all'estero - una esperienza non molto pratica, per la verità (stavo molto in ufficio) però ho visitato molte aziende agricole che mi hanno ispirato. Ho avuto modo di osservare tutti gli aspetti del lavoro agricolo, dal seme alla piantina e di nuovo al seme. Produrre, faticare, raccogliere.

Mi sento molto connesso a tutto questo, e mi piace mettermi al servizio degli altri, mi piace molto cucinare, trasformare: far da mangiare con ingredienti buoni e sani e star bene insieme.

È il quinto anno che sono qui, e sono felice di quello che si è creato. Ma sto sempre cercando di capire come procedere: l'insicurezza è sempre con me” conclude Carlo.

Marco sorridendo aggiunge: “Non c'è niente di più definitivo del temporaneo. La sicurezza è che si mangerà sempre, caro Carlo, quindi sei sulla strada giusta!”



NEW OPENING

VIVI FLAMINGO DA APRILE

Flamingo
Ristorante e Spiaggia
Pranzo, aperitivo e cena

Info e prenotazioni:
t. 0541 602 400

Seguici sui social:
flamingobeachriccione

Zona 45 - Riccione

Flamingo
RISTORANTE E SPIAGGIA

San Marino, festa nazionale del 5 febbraio

di Davide Collini

La storia, da sempre, è costituita dal susseguirsi e dall'evolversi dei fatti che contraddistinguono la vita di una persona, di un popolo, di una nazione. Ed è proprio dalla sua comprensione che riusciamo a capire da dove veniamo, chi siamo e dove stiamo andando.

La Repubblica di San Marino, quasi una gemma incastonata nelle floride terre di Romagna, celebra in questa data la Festa della Liberazione dall'Occupazione Alberoniana, avvenuta nel 1740 e coincidente con quella di Sant'Agata, compatrona della Repubblica, a cui tutti sammarinesi sono legati da profonda riconoscenza.

Particolarmente affascinato dalle origini di questa antica storia ho voluto quindi documentarmi, ovviamente con tutti i limiti e per quanto possibile, cercando di capire quanto fosse realmente accaduto in quegli anni

nell'antica Terra della Libertà. Vista la complessità degli eventi e lo spazio limitato a disposizione, confido nella benevolenza dei lettori se sintetizzando non sarò sufficientemente preciso o esauriente. Facciamo quindi ora un bel salto indietro nel tempo per ricostruire, in linea di massima, gli antecedenti che portarono all'avvenimento oggetto del nostro racconto.

In quel periodo di grandi cambiamenti politici in Europa e in Italia, siamo indicativamente nell'aprile del 1738, gli Asburgo già appropriatisi del Granducato di Toscana, sono arrivati con le truppe a Carpegna: il timore è che possano arrivare a San Leo e nella Repubblica di San Marino destabilizzando di fatto tutta l'area, confinante con i territori dello Stato Pontificio.

La notizia arriva al Cardinale Giulio Alberoni (Legato Papale di Romagna con sede a Ravenna) che, essendo an-

che al corrente dell'arresto di due sammarinesi incriminati di vari delitti da parte del Governo della Repubblica, (di cui uno avvenuto addirittura nella chiesa di San'Antimo a Borgo Maggiore, con la violazione dell'immunità di un luogo sacro) e delle critiche condizioni politiche e sociali del Paese, con il pretesto di farsi consegnare i rivoltosi vede la possibilità di sottomettere la Repubblica alla Chiesa.

Onde prevenire possibili mosse egemoniche da parte degli Asburgo, decide inoltre di informare il Papa Clemente XII, suggerendo un'azione per la sottomissione alla Chiesa della Repubblica di San Marino che il Pontefice accetta.

È il 17 ottobre 1739 quando l'alto prelato entra nell'antica Terra della Libertà, viene accolto a Serravalle dal parroco e da un gruppo di fedeli che chiedono di essere riconosciuti come sudditi dello Stato Pontificio, e si in-



Cartolina commemorativa
(stampa numerata) San Marino 1903



Sorgente
**Monte
 Cimone**[®]

www.acquamontecimone.it



Ritratto del Cardinale Giulio Alberoni



Monsignor Enrico Enriquez

I FATTI SI SUSSEGUONO INCALZANTI, TUTTI CONTRADDISTINTI DALL'ASSOLUTO VOLERE DELL'ALTO PRELATO DI SOTTOMETTERE LA PICCOLA REPUBBLICA DI SAN MARINO ALLO STATO PONTIFICIO

sedia in Città a Palazzo Valloni. L'arrivo del Legato Papale crea subito una grande diffidenza fra la popolazione: il Consiglio decide infatti di presidiare con i corpi militari le rocche e le porte, vigilando sul Palazzo Pubblico mentre il Cardinale Alberoni, sfruttando gli antichi rancori con la confinante Verucchio, fa arrivare dalla vicina cittadina diverse centinaia di soldati, facendo scattare in questo modo una vera e propria occupazione.

I fatti si susseguono incalzanti, ma tutti contraddistinti dall'assoluto volere dell'alto prelato di sottomettere la piccola e libera Repubblica di San

Marino allo Stato Pontificio, anche con l'uso della forza e dell'inganno. Innumerevoli le sue strategie per ottenere lo scopo: provvede a cambiare la Costituzione, annulla la Reggenza, modifica il Consiglio, promette privilegi e vantaggi economici in cambio di fedeltà e sottomissione, cerca alleati consenzienti, il tutto per ottenere la fedeltà incondizionata alla Santa Sede e un ambito riconoscimento del suo prestigio personale da parte di Papa Clemente XII.

Ma i sammarinesi più avveduti e coraggiosi non ci stanno e scrivono al Pontefice per denunciare l'accaduto. A Roma, essendo venuti a conoscenza dell'azione militare e repressiva

del Cardinale Alberoni, si teme che possa essere chiesto aiuto dai sammarinesi ad altri poteri (tra cui gli Asburgo) per ripristinare la libertà. L'arrivo quindi alla Santa Sede della lettera dei sammarinesi dà il pretesto a Clemente XII per scaricare definitivamente il Cardinale Alberoni e il suo operato.

Questi, giocandosi il tutto per tutto, non rinuncia ai suoi intenti egemonici convinto ancora di riuscire: il giorno 25 ottobre, dopo aver circondato la Pieve con i suoi soldati e alla presenza di molti ospiti illustri giunti dai territori vicini tra cui anche il Vescovo di Pennabilli, viene chiesto ai sammarinesi, alla fine della Santa Messa, di giurare fedeltà al Pontefice. Pochissimi accettano mentre tanti dichiarano apertamente il loro desiderio di autonomia e libertà giurando fedeltà a San Marino, per nulla intimoriti dalle minacce e dalla presenza dei soldati. I fatti a questo punto precipitano.

Il cardinale, dopo vari e vani tentativi atti a convincere la popolazione, desi-



2024 © SIT Group SpA



Flexible Packaging Solutions



SIT Group S.p.A.

Strada del Sabbatino, 51 • 47896 Faetano Repubblica San Marino • +378 0549 876611 • info@sitgroup.sm

sitgroup.sm

San Marino
e Sant'Agata



ste ed esce dalla Pieve fra le urla della popolazione, ordinando di saccheggiare le case di chi non aveva voluto sottomettersi al suo volere.

I cittadini, nel timore di ulteriori rappresaglie, rimangono in Pieve per difendersi dalle violenze: dopo essersi consultati decidono di salvaguardare le loro famiglie e i loro beni giurando sottomissione allo Stato Pontificio.

A questo punto, il 29 dello stesso mese il Cardinale Alberoni, convinto di aver ottenuto il suo scopo, fa rientro a Ravenna lasciando un suo uomo al governo mal visto dalla popolazione.

Il 12 Novembre viene inviata al Papa Clemente XII una lettera sottoscritta da 42 cittadini, eludendo la stretta sorveglianza, in cui si chiede di inviare nella Repubblica una persona di fiducia per appurare la verità e fare giustizia.

Il Pontefice incarica quindi Monsignor Enrico Enriquez Governatore di Perugia che, giunto a San Marino il 9 gennaio 1740 accompagnato da quindici soldati, prende alloggio a Palazzo Valloni e si attiva per verificare la vo-

lontà dei sammarinesi: non può far altro che accertare le violenze subite dai cittadini e confermare la tenace volontà di mantenere la libertà di tutta la popolazione che, di fatto, non ha alcuna intenzione di cambiare governo.

A questo punto Monsignor Enriquez ridona la libertà al popolo sammarinese: il 5 febbraio 1740 fa riunire il Consiglio ripristinando il numero di 60 membri, fa nominare la nuova Reggenza che rimane in carica fino al 1° ottobre 1740 e riparte fra gli applausi grati di tutta la cittadinanza sammarinese.

Nella seduta del Consiglio del 10 marzo 1740, per ricordare e solennizzare quanto accaduto, viene istituita per il 5 febbraio la Festa Nazionale e

celebrata Sant'Agata come compatrona della Repubblica di San Marino: una caratteristica e solenne processione tanto cara a tutti i sammarinesi si snoda da allora, tutti gli anni in questo giorno, dal Borgo alla Pieve, dove si accompagna e si onora l'effigie della Santa alla presenza delle più alte Autorità e di tutta la cittadinanza devota e riconoscente per la ritrovata libertà.

Pierluigi Magalotti

Cesare e la sua "eredità"

di Domenico Chiericozzi

I protagonisti di questa storia sono Pierluigi, Sua Maestà il Dobermann, e una passione fuori dagli schemi. È la prova che l'amore, a volte, richiede una buona dose di coraggio, "qualche" punto di sutura, e migliaia di chilometri in giro per l'Italia (e non solo).

Pierluigi ci racconta oltre dieci anni di vita vissuta con e per Cesare, il cane che gli ha aperto una strada fatta di salite, discese, e curve a gomito, e che oggi ripercorriamo.

Le anime belle s'incrociano e non si lasciano più. Sono spesso vere e proprie storie d'amore quelle che vivono le persone con i propri cani. E come tutti i grandi amori, non finiscono mai. La loro vita, così breve rispetto alla nostra, permette a molti umani di fare questa esperienza così intensa e fitta di mistero. Chi sono, i cani, nella loro parte più profonda?

Ho riflettuto a lungo prima di contattare Pierluigi. Ogni suo post su Facebook mi poneva dinanzi a un dubbio: non sapevo se fossi davanti ad un "pazzo scatenato" su di giri, o un vero

conoscitore della razza. Qui si parla di Dobermann, "cane da guardia e da difesa, di media statura, con pelo corto, scuro, molto lucente, testa lunga e stretta, occhio con espressione intelligente e fiera; se provocato, è di pronta reazione e risponde con aggressività" (Treccani.it).

Però volevo una storia e una persona fuori dagli schemi, che potesse veicolare un messaggio importante e di riflessione per tutti; così contatto Pierluigi, e mi son detto: vediamo. Appena l'ho sentito al telefono ho capito che avevo fatto "bingo".

Pierluigi è una persona super appassionata, seria e competente, e raccontare cosa è successo può essere utile. Ci incontriamo in un bar a due passi dall'Arco d'Augusto, optiamo per un tavolino esterno.

Nonostante fosse inverno, quel giorno c'era un gran bel sole. Pierluigi parte in quarta e come un fiume in piena mi ha riportato che cosa è accaduto negli ultimi dieci anni della sua vita. Classe '68 è un tipo "fumino" (così si è definito durante il nostro in-

PET STORY



...ERA CESARE, DOBERMANN "DOC". L'ISTINTO DI PIERLUIGI PREVALE E DICE: "LUI". SCOCCA LA SCINTILLA E PER ENTRAMBI INIZIA UNA NUOVA VITA

contro). Come non credergli. Sorride molto e spesso, accede ai ricordi con ironia senza tralasciare nulla. A me pare un gigante buono. Quando era più giovane, chissà.

"Ho sempre avuto paura dei cani - esordisce -. Ero piccolo, sui 5-6 anni, non sono stato morso, ma ho avuto davvero molta paura.

Ancora oggi quando non conosco un cane ci sto alla larga". Tutto è iniziato nel 2014. "Ero ancora single - dice -. Un po' stufo dei soliti posti, delle solite cose, della solita gente, mi sono messo al computer per vedere i siti di

alcuni canili, tra cui quello di Rimini. L'idea era quella di trovare un cane, magari anche anziano, con un carattere che mi consentisse di portarlo facilmente con me, anche al lavoro.

In famiglia abbiamo sempre avuto cani, specialmente pastore tedesco e belga".

Ma quello che Pierluigi ha dentro di sé appartiene ad un'altra razza: prima quando era piccolo con i cartoni animati, poi più grandicello con la serie televisiva Mugnum P.I.

Nel suo cuore, insomma, c'è il Doberman. "Vado in canile per vedere Billy,

NIPPLE

FIRST PURE APPROACH TO LIFE

Perchè è una scelta buona.
Solo prodotti bio racchiusi in un involucro in fibra naturale,
perchè amiamo i bambini e il loro futuro.
Perchè è buono per tutti, per chi lo produce, per chi lo consuma
e per la terra che ci ospita.



NIPPLE la monodose di caffè biologico plasticfree

La capacità di espansione della fibra naturale consente di ottenere tazze di espresso con una crema ricca, vellutata e persistente. Miscele per ogni gusto, caffè decaffeinato e prodotti alternativi come la **cicoria** o l'**orzo**, tutti rigorosamente biologici.

 Da agricoltura biologica.

Una macchina compatta e facile da usare, le cui parti in plastica sono realizzate con l'**80 % di plastica riciclata**

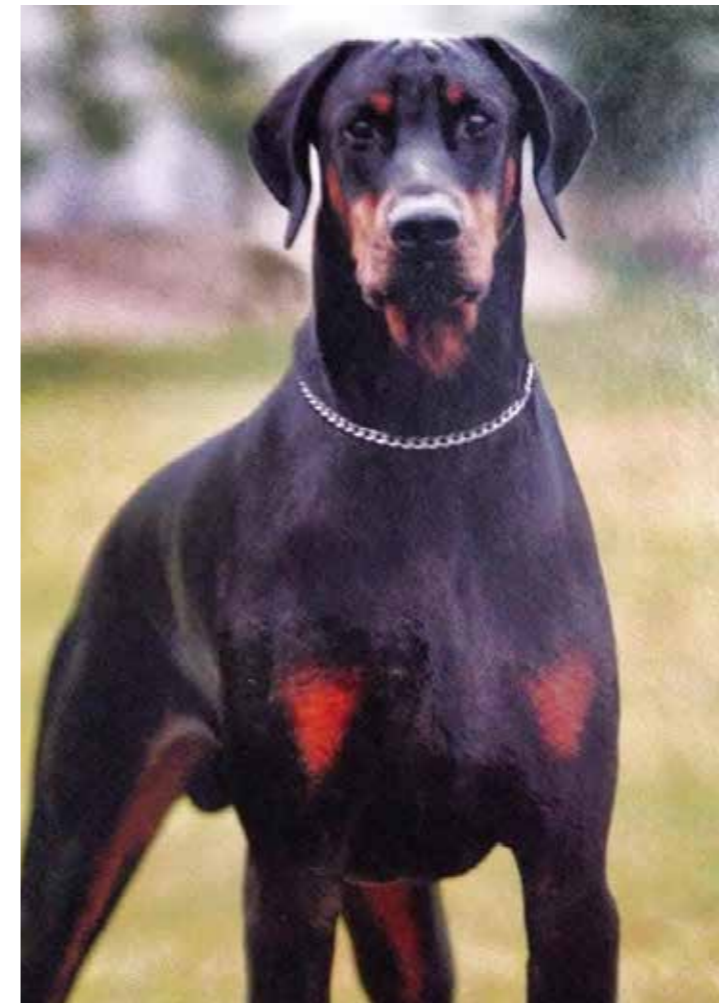


Certificate Home Compost da TÜV



Cerca Nipple nei locali che espongono il marchio o acquistalo online.

www.pascucci.it



un cane di otto anni un mix Golden e Labrador che avevo già visto online, ma non appena entro nella batteria (Billy era negli ultimi box, ndr), istintivamente mi dirigo verso il primo recinto ed ecco che il cane viene verso di me e mi abbaia nella faccia". Era Cesare, Dobermann "doc". L'istinto di Pierluigi prevale e dice: "lui". Scocca la scintilla e per entrambi inizia così una nuova vita. Alla sua richiesta, l'operatrice del canile lo mette subito in guardia facendo presente che Cesare è un "morsicatore pesante" che ha già fatto molti danni, una furia anche con i propri simili. Ma niente, Pierluigi è risoluto. Tant'è che l'adozione va a buon fine, previo un training interno con gli educatori del canile durato circa un mese e mezzo.

Di lì a poco, i problemi arrivano. "Dopo qualche tempo (Cesare quando esce dal canile di Rimini ha circa un anno e mezzo ma sin da quando era cucciolo era stato addestrato in un certo modo per cui alcuni comportamenti non si erano estinti, ndr) mi

sono fidato di un addetto ai lavori esterno al canile che mi ha spiegato come affrontare Cesare quando faceva certe cose". Il risultato? Cesare si "rivolta" verso Pierluigi con pinzate e morsi, fino al fatto più grave quando gli ha procurato una ferita che è stata trattata con ben quaranta punti di sutura. Ma Pierluigi non si perde d'animo. Cerca e si avvale della consulenza dei migliori professionisti del settore presenti in Italia con buoni risultati complessivi. "Nonostante tutto non ho mai avuto paura di Cesare, è molto protettivo nei miei confronti, guai se qualcuno si avvicina a me. Con lui la prossemica è tutto (l'insieme dei movimenti e delle posture, ndr). Se ti muovi bene, ok, altrimenti arrivava a pinzare ed è velocissimo". Cesare muore a maggio dello scorso anno, aveva 14 anni. "Cesare mi ha aperto la strada nel comprendere il loro linguaggio e di avere altri Dobermann. Grazie a lui sono arrivato ad averne, tra maschi e femmine, fino a cinque in contemporanea. Mi ha trasmesso una passione, quella di voler

capire come far vivere al meglio un cane che ha avuto un passato difficile, mettendomi in discussione e cercare persone che potessero aiutarmi ad affrontare la situazione". Nel cuore Pierluigi si porta Miura, morta una settimana dopo Cesare a causa di un infarto, e Kelly, mancata a 12 anni. Ora sulla sua pagina Facebook, compare un nome: Tempesta, la sua piccola (e il nome dice già tutto). A casa c'è anche JJ, che a causa di un problema neurologico, vive sereno nel mondo che gli appartiene, tra gli affetti e le premure dei suoi umani di riferimento. Ai neo e futuri proprietari Pierluigi si sente di dare un consiglio. "Farsi domande e se un educatore non convince da qualche punto di vista meglio muoversi, andare fuori città, fuori regione, e andare a cercare le risposte". Ovviamente tutta questa storia non sarebbe stata possibile se non ci fosse stata la presenza, il sostegno e le cure di Elena, moglie di Pierluigi. Ma qui mi fermo. Perché questo è stato un altro incontro ancora, sempre e solo, di anime belle.



MI HAI DATO LA
VITA MIGLIORE CHE
UN CANE POSSA
SOGNARE: MANI
CALDE, PAROLE
MORBIDE E AMORE
CHE NON SI È MAI
ESAURITO

Il messaggio a noi umani.

Il testo è scritto dal punto di vista di un cane che ha attraversato il “Ponte dell’Arcobaleno”, l’autore mi è sconosciuto. Il cane si rivolge al suo umano per rassicurarlo e ringraziarlo dell’amore ricevuto.

È dedicata a tutte le persone che ancora oggi, a distanza di giorni, mesi, anni, ricordano e parlano al proprio fedele compagno a quattro zampe e, al solo pensiero, con un nodo alla gola, brillano gli occhi.

“Mio caro umano sono di nuovo io. Ho attraversato il ponte dell’arcobaleno sano e salvo. È bellissimo qui, il tipo di posto che mi promettevi quando ero vecchia e stanca. L’aria profuma di estate. Le gambe non mi fanno più male, e posso inseguire le farfalle senza fiato. Ci sono campi che non finiscono mai e qui tutti sono gentili. Eppure anche con tutta questa gioia un pezzo di me ti cerca.

A volte, quando il vento si muove bene, riesco quasi a sentire la tua risata. Ti vedo in piedi sulla porta, che

chiami il mio nome come hai sempre fatto. E per un attimo mi sembra di essere di nuovo a casa. Per favore non piangere troppo a lungo.

Mi hai dato la vita migliore che un cane possa sognare: mani calde, parole morbide e amore che non si è mai esaurito. Porto con me quell’amore ovunque vada. Quindi quando vedi un tramonto che ti fa fermare e sorridere, sono io che ti saluto. Sono proprio lì, scodinzolante, orgoglioso dell’umano che mi ha insegnato cosa si prova per sempre”.

 **Linea**
sterile

www.lineasterile.com

La donna delle stelle

INCONTRI

Intervista a Sabrina Rossi, Maestra d'arte e presidente dell'associazione astrofila Stardust

di Manuela Torri

È riminese, ed ha una grande passione per il cielo ed i misteri che lo legano all'uomo e all'universo. Ha dedicato una vita ad osservare le stelle, portando il suo entusiasmo contagioso e le sue conoscenze a disposizione di tutti coloro che vogliono approfondire queste tematiche di grande impatto e fascino.

Si muove tra eventi, progetti nelle scuole e giornate studio anche con l'aiuto di un planetario amovibile, sognando di trasformare questa sua attività all'interno di una struttura stabile come esisteva un tempo a Rimini.

È questo il grande auspicio di Sabrina: sensibilizzare le persone di ogni età a guardare il cielo, per accendere quello stupore che ha portato l'uomo ad interrogarsi sul suo posto nel mondo fin dall'antichità.

Sabrina, cosa significa per lei osservare il cielo, le stelle, i pianeti?

Significa provare una sensazione di profonda connessione con l'universo che mi ha colpita tanti anni fa, la prima volta che mi misero in mano un

binocolo. Fu negli anni '90, durante una serata all'osservatorio di Saludecio dedicata alla cometa Hyakutake. Paradossalmente, quella cometa non riuscii nemmeno a vederla: era troppo bassa sull'orizzonte, nascosta dalle case e dal terreno collinare.

Durante la stessa sera con quel piccolo strumento, puntai invece molto bene la Grande Nebulosa di Orione. Ebbene, quella visione mi attraversò subito come un'onda, perché fu l'esatto momento in cui capii che il cielo non era solo "là fuori", ma anche dentro di me.

Da allora non ho più smesso di cercare, di stupirmi, di farmi domande.

Poi cosa avvenne? Lei aveva fatto studi scientifici? Come ha potuto approfondire certi argomenti che non sono proprio alla portata di tutti?

Ho iniziato subito a studiare da autodidatta, a riconoscere le stelle, a leggere di cosa sono fatte e come tutto si tiene insieme in questo immenso teatro cosmico. Tanto forte era stata l'ondata d'urto dentro di me dopo quella

prima osservazione, che niente avrebbe potuto fermarmi dallo scoprire di più. Vede, io sono nata da una famiglia molto semplice e laboriosa, sono l'ultima di 4 figli e purtroppo dopo la scuola dell'obbligo non ho potuto proseguire gli studi per motivi economici.

Ricordo ancora mia madre che, con un po' di rammarico, mi diceva che in un'altra famiglia avrei potuto continuare a studiare.

Ma non ho mai vissuto questo come un peso: la curiosità è sempre stata la mia bussola, il motore che mi ha spinto a superare la valenza di titoli e preconcetti limitanti.

Da autodidatta ho letto moltissimo e soprattutto saggi di fisica, scoprendo che lo studio apre orizzonti nuovi e ti insegna ad abitare meglio l'esistenza. Ogni concetto compreso era un piccolo traguardo, un invito a proseguire. Per un periodo ho anche provato a recuperare con i corsi serali, ma quando arrivava il momento degli esami non potevo sostenerli: ero già immersa nel lavoro e nella vita reale, e le priorità erano altre.



Quei corsi, però, li ho fatti per me, per curiosità: volevo capire cosa si diceva in quelle aule che io non avevo potuto frequentare, aggiungere qualcosa in più al mio puzzle sul mondo.

Quindi nessuno in famiglia le ha trasmesso questa passione, è nata da lei

Sì è nata da me, ma anche grazie al grande fermento intellettuale che c'era in famiglia: tra fratelli aprivamo discussioni infinite e appassionate, e quell'energia ti prendeva per mano, senza che te ne accorgessi.

Mi sento un po' parte di una generazione precedente alla mia, che ha costruito molto con poco, senza apparire troppo, facendo leva sulla volontà e sulla capacità di arrangiarsi. Ciò che non ho potuto fare io l'ho trasmesso ai miei nipoti, che oggi studiano e lavorano in ambito scientifico, dall'astronomia alla chimica.

Non avrà potuto studiare, ma con l'impegno da autodidatta sembra che la grande passione per le stelle e la sua curiosità le abbiano ugual-

mente aperto diverse esperienze: ce ne può raccontare qualcuna?

Sono state tante, come progetti in collaborazione con le scuole, ma anche quando avevo un'attività a Rivabella di Rimini e facevo parte del comitato turistico, ho avuto parte attiva nella realizzazione di diversi eventi, cercando sempre idee nuove.

Il comitato, in quel periodo, è stato riconosciuto come il migliore di Rimini. Tra gli eventi più amati c'era la Sfilata di Rivabella, che coinvolgeva attività, famiglie, giovani e bambini: i turisti arrivavano con ore di anticipo e spesso cambiavano le date delle vacanze pur di esserci.

Un altro appuntamento molto sentito era la Notte dei Desideri: la via principale si trasformava in un percorso colorato da migliaia di palloncini variopinti, ognuno con un sogno o un desiderio appeso al suo filo.

Lungo la strada, i passanti trovavano il pozzo dei desideri, la lampada di Aladino e i bagni propiziatori. Ma una volta sistemata la festa, arrivava il bello per me: mi trasformavo in un astronomo del '600, mostrando il cie-



TENNIS

SU MISURA PER TE

lo estivo al telescopio e invitando tutti a guardare verso l'alto, perché proprio in quelle sere le Perseidi illuminavano la notte.

Tra gli eventi più scenografici ricordo "Il Mare in Amore", dove ho realizzato 25 tavole da un metro per un metro, ciascuna con un grande cuore composti da oltre duemila bicchierini e candeline. Turisti e residenti accendevano la loro luce e la posavano all'interno del cuore, che alla fine si illuminava completamente.

Sono state iniziative nate con pochi contributi ma con tanta creatività, e soprattutto con il coinvolgimento dei giovani, che si sentivano parte attiva del loro paese.

Ci sono stati anche altri eventi, più a carattere scientifico, di cui si è curata?

Sì, sono stati la naturale evoluzione del voler trasmettere agli altri le sensazioni che avevo provato da subito grazie al mio primo telescopio. Ogni elemento trovato con l'osservazione era una conquista, un incontro, un pezzo di universo che si avvicinava un po' di più.

Con il tempo, questa passione è diventata anche un bisogno di condivisione. Non perché io abbia finito di stupirmi, ma proprio perché non ho mai smesso, e non credo succederà mai. Raccontare ciò che vedo e ascoltare ciò che gli altri provano guardando il cielo è un motore potentissimo: ti dà la sensazione di crescere insieme, di essere parte di una ricerca comune.

Perciò ho organizzato eventi per la comunità, serate osservative, corsi, gite, progetti con le scuole di ogni ordine e grado. Mi piace creare esperienze che facciano sentire le persone parte dell'universo, non semplici spettatori. Credo che l'astronomia possa avvicinare chiunque alle materie scientifiche, se raccontata con passione e senza paura di mostrare la meraviglia che ci sovrasta.

Ha fatto parte o fa parte di qualche movimento o associazione della zona?

Sì. Per molti anni ho collaborato con un'associazione di astrofili, dove ho



ricoperto anche il ruolo di vicepresidente. Qui ho promosso, insieme a un giovane collezionista di meteoriti che vive in Svizzera, un evento internazionale dedicato all'Asteroid Day. Abbiamo trasformato il parco dell'Osservatorio di Saludecio in una mostra con collezionisti, conferenze, laboratori e osservazioni del sole e del cielo. Ho inserito anche interventi via web di esperti internazionali, ed il collegamento con il responsabile italiano dell'Asteroid Day, l'astrofisico Gianluca Masi.

È stato un evento di notevole rilievo, quasi un piccolo festival della scienza astronomica, riconosciuto come il secondo più importante al mondo dopo quello ufficiale di Lussemburgo. Sempre durante la mia esperienza nella vecchia associazione, ho poi promosso la partecipazione a "M'illumino di Meno", coinvolgendo le realtà del Borgo San Giuliano e tutte le associazioni astrofile del territorio. I ristoranti organizzarono cene a lume di candela, mentre lungo le vie del Borgo, il Ponte di Tiberio e il parco, vennero allestiti una trentina di telescopi.

Il Comune collaborò spegnendo alcuni lampioni, grazie al supporto della

dott.ssa Sara Donati, allora presidente del Consiglio comunale.

Poi cosa successe, ci fu un'evoluzione del suo percorso?

Sì, sono andata avanti. Con la vecchia associazione è stata un'esperienza intensa, ma ad un certo punto la mia curiosità e la mia voglia di crescere non hanno più trovato spazio sufficiente. Non ero interessata a ricoprire un ruolo, ma a nuovi stimoli per me e per l'associazione, cosa che non avvenne e che mi fece decidere di uscire.

In seguito ripresi in mano le mie capacità per ripartire su nuove basi. Con l'aiuto di mio fratello, dei miei nipoti e degli amici che mi hanno spronato a trasformare la meraviglia che mi accompagna da sempre, ho fondato un nuovo progetto condiviso: "StarDust APS."

Ci parli di questa nuova associazione Stardust, quali sono le iniziative che porta avanti?

Nell'anno appena trascorso ho continuato il legame con il Borgo San Giuliano partecipando a "Il volontariato in festa", "Marecchia Dream Fest" e, in dicembre, a "Borgo in Festa". In en-



CREDO MOLTO
NEL VALORE
DELL'ESPERIENZA
DIRETTA:
QUANDO I RAGAZZI
TOCCANO LA
SCIENZA CON
MANO, LA
CURIOSITÀ SI
ACCENDE DAVVERO

trambe le occasioni abbiamo portato lo strumento del planetario, che è diventato il cuore dell'esperienza: piccole cupole capaci di trasformarsi in cieli vivi dove prendono vita la Luna, i pianeti, le galassie, le nebulose e gli ammassi stellari.

Al Borgo in Festa abbiamo inoltre presentato la mia produzione didattica "La notte di Betlemme", una ricostruzione astronomica della notte di Natale basata sulla latitudine di Betlemme. La proiezione mostrava il cielo così come poteva apparire in quell'epoca, fino ad arrivare al mistero sulla celebre "stella di Natale".

Un altro momento significativo dell'anno per l'associazione Stardust è stata la partecipazione con il planetario all' Astroshow, la fiera dell'astronomia di Cesena, la più importante in Italia. Per noi è stata un'occasione di orgoglio e un'esperienza profondamente arricchente.

Per l'evento ho realizzato una proiezione dedicata al cielo visibile in quelle sere includendo anche la superluna: un racconto astronomico costruito appositamente per l'occasione. La produzione si è rivelata particolarmente efficace: nessuno riusciva a distogliere lo sguardo dalla cupola, soprattutto i bambini, rimasti incantati fino all'ultimo fotogramma.

Con la nuova associazione ho portato questo stesso spirito nelle scuole, realizzando laboratori scientifici con me-

teoriti autentici, microscopi, simulazioni della nascita di una stella e della formazione di un cratere, oltre alle osservazioni con planetario e telescopio solare.

Mi pare un'attività di divulgazione scientifica molto concreta quella di Stardust

Sì. Io credo molto nel valore dell'esperienza diretta: quando i ragazzi toccano la scienza con mano, la curiosità si accende davvero.

Oggi sto lavorando ad un progetto che mi sta molto a cuore: coinvolgere un istituto superiore nella realizzazione di un video fulldome dedicato ai bambini più piccoli.

È un percorso già avviato, che unisce tecnologia, creatività e divulgazione, e che potrebbe partecipare al Premio Planit, offrendo alla scuola un riconoscimento importante.

Questa associazione è l'incarnazione della sua meraviglia nell'osservare e studiare il cielo, ma come potrebbe definire lei lo spirito che la anima, idealmente e poi anche fattivamente?

Stardust significa "polvere di stelle" e riflette profondamente il mio modo di vivere l'astronomia.

Il nome mi è stato suggerito durante una visita al Very Large Array negli Stati Uniti, un luogo che sembra sospeso nel tempo e nello spazio.

Quella definizione, polvere di stelle,

Fortech

Mobility Makers

fortech.it



cilavanderia

www.lavanderiacil.com



era rimasta lì a decantare nei miei pensieri per tanto tempo. Un concetto semplice e bellissimo che descrive perfettamente ciò che vedo quando guardo il cielo, e ciò che desidero condividere con gli altri.

Guardando la volta celeste di notte provo bellezza e meraviglia, pensando che gli elementi che compongono la vita e il nostro pianeta si sono formati nelle stelle miliardi di anni fa, e che noi siamo fatti della stessa materia delle stelle.

Non siamo separati dall'universo ma ne facciamo parte.

La Stardust nasce proprio dal bisogno di indagare fuori e dentro di noi questi misteri, di esplorare l'universo ma anche le emozioni, le domande e le connessioni che l'universo accende in ogni persona, e di esprimere la scienza da un punto di vista - anche femminile - più profondo e introspettivo e perciò meno strumentale (anche se gli strumenti sono necessari) dando una visione più completa della realtà.

StarDust è uno spazio libero, creativo, dove posso esprimere con maggiore intensità il mio punto di vista, sviluppare progetti più ampi e coinvolgere più persone. Io non porto avanti tramite essa soltanto attività divulgati-

ve: per me è una vera missione culturale e sociale.

Oltre alla partecipazione e alla promozione di eventi, lavoriamo su progetti che permettono di raccontare il cielo in modo moderno e coinvolgente: dalla progettazione di contenuti full-dome all'astrofotografia, dall'analisi delle immagini astronomiche all'osservazione e documentazione di fenomeni rari. Ci piace testimoniare ciò che accade sopra le nostre teste e condividerlo con la comunità, aprendo discussioni sul nostro posto nell'universo e promuovendo la lettura di libri di astronomia e fisica.

Vorrei spezzare qui una lancia a favore degli astrofili, una categoria spesso fraintesa.

Siamo sì amanti dell'universo e persone che si emozionano per ogni nuova scoperta, siamo persone che dedicano tempo, energie e notti intere a osservare, fotografare, documentare e comprendere ciò che accade sopra le nostre teste; siamo anche un ponte: un ponte tra la ricerca scientifica e chi, nella vita quotidiana, si distrae e dimentica di essere abitante di un pianeta che corre velocissimo attorno alla propria stella.

Una stella che a sua volta vive dentro un contenitore più grande, la nostra

galassia, che a sua volta è parte di un disegno ancora più vasto, di cui conosciamo appena una piccola frazione.

Qual è secondo lei uno dei più grandi insegnamenti che può trasmettere l'osservazione del cielo, la scintilla che può far muovere l'interesse di ogni uomo?

Bella domanda. Cercherò di rispondere con degli esempi che uniscano aspetti scientifici e spirituali, per far capire come in realtà dentro ognuno di noi si rifletta un pezzo della volta celeste.

Oggi sappiamo che gli elementi che compongono il nostro corpo sono nati dentro stelle gigantesche, che alla fine della loro vita sono esplose rilasciando nello spazio il materiale necessario alla vita.

Quando ci guardiamo, quando ci tocchiamo, vediamo il prodotto di una stella antica. È un pensiero magnifico, ed è proprio questo che ha ispirato il nome StarDust: siamo polvere di stelle e abbiamo imparato a guardare il cielo da cui proveniamo.

Sono gli astrofili a custodire questa consapevolezza e a cercare di conddividerla. Noi nel nostro piccolo osserviamo, fotografiamo, analizziamo, raccontiamo. Non perché ci sentiamo



A MODO TUO IL TUO RELAX, OGNI GIORNO

REALIZZA LA TUA
SPA PERSONALE

**MINIPISCINE - VASCHE IDROMASSAGGIO - NUOTO CONTROCORRENTE
SAUNE FINLANDESI E INFRAROSSI- PERGOLE BIOCLIMATICHE - BAGNO TURCO**

La nostra missione, il tuo benessere! Contattaci per un preventivo gratuito.

Tel: 0541 648566 - info@beauty-luxury.com - beauty-luxury.com

Beauty Luxury® Via Flaminia, 300 - 47924 Rimini (RN)



importanti, ma perché crediamo che questo esercizio mentale — ricordarsi chi siamo e da dove veniamo — farebbe bene a tutti, anche a chi si crede onnipotente. L'universo ci rimette al nostro posto, ma lo fa con una bellezza che toglie il fiato.

Credo che la strada per raggiungere davvero le persone, per promuovere la scienza astronomica, sia quella di regalare un'emozione. Un telescopio o un planetario hanno la magia per farlo: aprono una finestra sul cosmo, ma a quella finestra occorre qualcuno che ti accompagni, che ti aiuti a comprendere ciò che stai guardando, che trasformi lo stupore in conoscenza.

E poi c'è anche una mia convinzione personale, quasi una life-motto: tutte le arti raccontano del cielo, delle stelle e della Luna.

Osservare il cielo significa leggere l'opera di un grande artista; comprenderlo significa sentirsi parte di quella stessa poesia cosmica. È questo che cerco di trasmettere con StarDust: la consapevolezza che il cielo non è solo sopra di noi, ma dentro di noi.

Dalle sue parole si sente la passione che la anima e dalla quale nascono tutte le iniziative che porta avanti, ma c'è un progetto che ancora non ha realizzato e che le sta particolarmente a cuore?

Sì c'è, ed è un qualcosa che considero fondamentale per il futuro culturale della città: la realizzazione di un planetario a Rimini.

Dopo l'esperienza indimenticabile del planetario di Primo Forcellini, la città è rimasta senza una struttura capace di raccontare il cielo.

Sono convinta che Rimini meriti un luogo dove scienza, arte e meraviglia possano incontrarsi; un luogo che parli ai bambini, ai giovani, ai turisti e ai cittadini.

Sarebbe un investimento culturale, educativo e identitario. Io farò la mia parte per spingere in questa direzione, perché credo che un planetario non sia solo un edificio: è un modo per restituire alla città il suo rapporto con il cielo.

Crede che sia interesse di questa amministrazione riportare in tempi

brevi una struttura fissa, un vero e proprio planetario a Rimini?

Questa è un'idea che porto avanti da tempo, e che rappresenta la naturale evoluzione del nostro lavoro. Avevamo iniziato a muovere i primi passi insieme all'astronomo riminese Stefano Giovanardi, che al momento lavora a Roma.

Il progetto è attualmente in stand-by, ma non si è mai spento: è un seme che continua a germogliare. Esiste anche una pagina Facebook dedicata e abbiamo già realizzato diverse iniziative sul territorio per sensibilizzare la comunità.

Perciò anche partendo dal punto fatto in questa nostra chiacchierata, nei prossimi giorni cercherò di prendere un appuntamento con l'assessore alla



Cultura di Rimini, Michele Lari.

Me ne hanno parlato molto bene e spero davvero che mi accolga, che mi ascolti e soprattutto che possa valutare questa iniziativa con attenzione. Credo che un planetario meriti un posto d'onore nella nostra città: sarebbe un investimento culturale, educativo e identitario, capace di lasciare un segno da oggi al futuro.

Preparazione atletica nel padel

Andrea Inglese

FASE 1 ADATTAMENTO ANATOMICO

Il padel è uno sport rapido e dinamico: si cambia direzione in un attimo, si ruota il tronco ad alta velocità, si affonda, si salta e si colpisce sopra la testa sfruttando anche le pareti.

Tutto questo lo rende divertente... ma anche molto impegnativo per spalle, gomito, polso, schiena, anche e ginocchia. Molti giocatori passano ore in campo, ma pochissimi preparano il corpo a sostenere questi carichi.

Eppure, per giocare bene e a lungo servono qualità specifiche:

- accelerazione nei primi 2-5 metri
- capacità di frenare e cambiare direzione rapidamente
- rotazioni del tronco fluide ed efficienti
- core stabile e reattivo
- caviglie forti per micro-cambi di direzione
- buona mobilità di spalle e anche
- stabilità della scapola e della spalla nei colpi overhead

Tutte qualità che non si sviluppano giocando, ma con una preparazione fisica mirata. Questa prima fase ha un obiettivo semplice ma essenziale: preparare muscoli, tendini e articolazioni a carichi più intensi, migliorando mobilità, stabilità e costruendo una base solida e sicura che permetta di progredire senza rischi di infortunio.

1 MOBILITÀ 1.1 SPALLE

La mobilità delle spalle nel padel è fondamentale perché previene infortuni, aumenta potenza e precisione nei colpi, migliora la tecnica, rendendo più fluide rotazioni e aperture del braccio.

Halo: fai passare il kettlebell attorno alla testa con un movimento fluido e controllato, mantenendo busto e bacino stabili. Perfetto per bandeja e smash perché aumenta la fluidità del gesto.

Passthought con bastone: porti il bastone dalle cosce sopra la testa e dietro la



schiena, mantenendo le braccia distese e il movimento lento e controllato. Ottimo per portare la racchetta indietro in smash e vibora.

Mobilizzazione in flessione con elastico: fissi l'elastico in basso (alla base di una spalliera, a un gancio fisso o sotto un appoggio stabile) e tiri il braccio verso l'alto mantenendo il movimento controllato. Migliora la capacità di portare il braccio in alto senza dolore o compensi.

1.2 STERNO - TORACICA

La mobilità sterno-toracica è importante nel padel perché permette al torace di ruotare ed estendersi bene durante i colpi. Questo rende il gesto più fluido, aiuta il braccio a salire senza forzare la spalla e permette di generare più potenza con meno stress articolare. Quando il torace è mobile, il carico si distribuisce meglio e diminuisce il rischio di sovraccarichi su spalla e gomito.

Rotazioni toraciche con blocco tra le ginocchia: tieni il mattoncino tra le ginocchia e ruoti il busto.

Il mattoncino blocca il bacino, così lavori solo sulla rotazione toracica, essenziale per bandeja, vibora e smash. Migliora la

capacità di ruotare senza compensi e protegge la schiena e la spalla.

Rotazioni toraciche al muro: Ti posizioni di fianco al muro, metti una palla tra il ginocchio e la parete e spingi leggermente con il ginocchio per bloccare il bacino. Da questa posizione, ruoti il busto verso il lato opposto mantenendo il bacino fermo. Il blocco del bacino ti obbliga a ruotare solo con il torace, migliorando la mobilità toracica pura, fondamentale per bandeja, vibora e smash.

Questo permette rotazioni più fluide, riduce compensi e diminuisce lo stress su schiena e spalla.

Estensioni toraciche col rullo: Ti sdrai supino con un foam roller posizionato sotto la parte alta della schiena (zona toracica). Incroci le braccia o sostieni la testa, e lasci che il torace si apra in estensione sopra il rullo.

Una maggiore mobilità in estensione è fondamentale per portare il braccio più in alto senza compensi.

Questo rende più fluida e sicura la preparazione di smash, bandeja e vibora, riducendo lo stress sulla spalla e permettendo una meccanica più efficiente nei colpi overhead.

1.3 ANCHE

La mobilità delle anche è fondamentale nel padel perché permette di ruotare il corpo, abbassare il baricentro e raggiungere le palle basse o laterali senza sovraccaricare schiena e ginocchia.

Anche mobili rendono i movimenti più fluidi, rapidi e sicuri, migliorando sia la performance sia la prevenzione degli infortuni.

Hip Cars: da in piedi o in quadrupedia, muovi l'anca lentamente in un grande cerchio controllato; esegui il cerchio prima in un senso, poi nell'altro. Migliora il controllo e la mobilità dell'anca, facilitando cambi di direzione, affondi laterali e movimenti bassi in campo. Aiuta a mantenere l'anca fluida e stabile senza sovraccaricare ginocchia e schiena.

90/90 Hip mobility: ti siedi a terra con una gamba davanti e una di lato, entrambe piegate a 90°.

Ti inclini in avanti sulla gamba davanti, poi cambi lato portando le gambe dall'altra parte. Mobilizza l'anca sia in rotazione interna che esterna, movimenti essenziali per spostarti lateralmente, fare affondi stabili, cambiare direzione rapidamente e mantenere posizioni basse in difesa.

Questo rende i movimenti più fluidi e riduce lo stress su ginocchia e schiena.

Hip hinge: pieghi il busto in avanti mandando il sedere indietro, con la schiena dritta e le ginocchia appena piegate. Migliora l'attivazione dei glutei e della parte posteriore delle gambe, facilita scatti, frenate e cambi di direzione e ti porta automaticamente nella posizione atletica corretta in campo.

2 STABILITÀ 2.1 CORE

Dead bug: da supino, con le gambe piegate a 90° e le braccia sollevate verso l'alto, estendi una gamba e il braccio opposto mantenendo la schiena stabile, poi ritorni e alterni i lati.

Migliora il controllo del core e la stabilità del bacino, fondamentali per rotazioni più fluide, colpi più stabili e movimenti rapidi senza sovraccaricare la zona lombare.

Plank: dalla posizione prona, ti sostieni sugli avambracci (o sulle mani) e sulle punte dei piedi, mantenendo il corpo in linea e l'addome attivo.

Migliora la stabilità del tronco, cioè la capacità di tenere busto e bacino stabili mentre braccia e gambe si muovono. Questo ti permette di spingere meglio nelle frenate e negli scatti, cambiare direzione senza perdere equilibrio ed eseguire colpi potenti senza che il busto "collassi" o ruoti a caso.

Side plank: da un fianco, ti sollevi sostenendoti sull'avambraccio e sul bordo dei

piedi, mantenendo il corpo in linea e l'addome attivo. Migliora la stabilità laterale del tronco, cioè la capacità di mantenere busto e bacino controllati mentre ti muovi di lato.

Questo è fondamentale per affondi laterali, recuperi rapidi e rotazioni, perché evita che il busto "ceda" o si inclini e permette movimenti più fluidi e sicuri.

2.2 GINOCCHIA

Miniband side walk: con la miniband posizionata sotto le ginocchia, cammini lateralmente mantenendo le ginocchia in linea e il bacino stabile.

Attiva e rinforza i muscoli laterali dell'anca, fondamentali per spostamenti rapidi, stabilità nelle uscite laterali e prevenzione di cedimenti del ginocchio durante i cambi di direzione.

Squat con miniband: con la miniband sotto le ginocchia, esegui lo Squat mantenendo le ginocchia in linea con i piedi e spingile verso l'esterno, controllando il movimento del bacino.

Migliora il controllo delle ginocchia e l'attivazione dei glutei, rendendo più sicuri affondi, ripartenze e posizioni basse in campo senza che le ginocchia collassino verso l'interno.

Split Squat con banda elastica: in posizione di affondo, fissi un elastico lateralmente al ginocchio della gamba davanti: l'elastico tira il ginocchio verso l'interno e tu lo mantieni stabile spingendolo verso l'esterno mentre scendi e risali.

Allena la stabilità del ginocchio e dell'anca in appoggio singolo, essenziale per cambi di direzione, frenate controllate e gesti eseguiti su una gamba sola, riducendo compensi e rischio di sovraccarichi.

2.3 SCAPOLE

Avere scapole stabili nel padel è fondamentale perché permettono alla spalla di muoversi in modo sicuro e preciso in ogni colpo. Ti aiutano a controllare meglio il braccio, a generare più forza e a ridurre il rischio di dolore o infortuni.

Pound Walking: porti un braccio sopra la testa (con o senza peso leggero) e cammini mantenendo la scapola stabile, come se volessi "metterla nella tasca posteriore dei pantaloni".

Evita che salga verso l'orecchio o ruoti in modo incontrollato. Il busto resta fermo e il passo fluido. Allena la capacità di stabilizzare la scapola in posizione overhead, fondamentale per smash, bandeja e vibora. Migliora il controllo della spalla durante il movimento e riduce il rischio di sovraccarichi nei colpi sopra la testa.

Laputin shrug: con il braccio sopra la testa, sollevi la scapola verso l'orecchio e poi la abbassi verso il bacino in modo controllato, senza piegare il gomito.

Allena il controllo della scapola in posizione overhead, fondamentale per mantenere la spalla stabile e sicura durante smash, bandeja e vibora.

Wall shrug: siediti con la schiena completamente appoggiata al muro e porta le braccia a 90° di abduzione con gomiti piegati a 90°.

Da qui, fai scivolare lentamente le braccia verso l'alto mantenendo tutto il dorso aderente al muro, senza inarcare la zona lombare. Migliora il movimento e il controllo della scapola verso l'alto, fondamentale per preparare la spalla ai colpi overhead (smash, bandeja, vibora) e ridurre il rischio di impingement.

2.4 GOMITO

Avere un gomito stabile nel padel è importante perché ti permette di controllare meglio la racchetta, assorbire gli impatti senza stress e ridurre il rischio di infiammazioni come l'epicondilita.

Stretching estensori del polso: da quadrupedia, posiziona le mani a terra con le dita rivolte verso le ginocchia e i gomiti distesi. Poi sposta lentamente il corpo all'indietro, finché percepisci un allungamento confortevole sulla parte alta dell'avambraccio.

È utile nel padel perché allunga gli estensori del polso, i muscoli che si sovraccaricano di più nei colpi di impatto. Riduce rigidità e tensione sull'avambraccio, aiutando a prevenire dolore al gomito e al polso.

Rinforzo flessori polso: siediti con l'avambraccio sul ginocchio e il gomito a 90°. Con il palmo verso l'alto, abbassi il manubrio in modo controllato senza esasperare l'estensione e poi riporti il polso su con un movimento fluido. Rinforza i flessori del polso, importanti per controllare l'impatto della racchetta e ridurre il rischio di fastidi al gomito e al polso durante colpi come bandeja, vibora e smash.

3 ADATTAMENTO ANATOMICO

È la fase in cui costruisci la struttura muscolare di base che prepara muscoli, tendini e articolazioni a tollerare in modo sicuro il lavoro di forza funzionale, indispensabile per sviluppare in seguito potenza, rapidità e cambi di direzione esplosivi, fondamentali nel padel.

L'intensità dei carichi è moderata, generalmente compresa tra il 40 e il 60% del massimale (1RM).

12-15 ripetizioni. I movimenti devono essere completi e controllati, sfruttando tutta l'ampiezza articolare. Questo migliora la mobilità e la funzionalità generale, rendendo il corpo più stabile e pronto a gestire carichi crescenti.

La fase eccentrica (discesa o allungamen-

to del muscolo) va eseguita lentamente, in 2-4 secondi, per aumentare il tempo sotto tensione e stimolare l'adattamento di tendini e legamenti. I recuperi sono medio-brevi, tra 30 e 90 secondi, così da mantenere una buona attivazione metabolica e cardiovascolare senza compromettere la tecnica.

Questa fase non punta alla prestazione immediata, ma alla longevità sportiva, alla prevenzione e alla costruzione di un corpo più efficiente.

Squat con manubrio: esegui lo Squat tenendo un manubrio per mano, scendendo in modo controllato e usando tutto il movimento. Rinforza gambe e glutei in modo sicuro e ti prepara alla fase successiva, in cui potrai gestire carichi più impegnativi (anche con il bilanciere) senza rischiare infortuni.

Push up: esegui il piegamento braccia mantenendo il corpo in linea e scendendo in modo controllato. Rinforza petto, spalle e core in modo sicuro e ti prepara a gestire carichi e movimenti più impegnativi nella fase successiva.

Walking Lunge: Avanza facendo affondi in camminata, mantenendo busto stabile e scendendo in modo controllato. Rinforza gambe e glutei e migliora la stabilità del bacino e del ginocchio.

Ti abitua a muoverti in affondo in modo sicuro e controllato, preparando il corpo a gestire meglio gli spostamenti e le richieste dinamiche del gioco.

Lat machine: tiri la barra verso il petto mantenendo la schiena dritta e il movimento lento e controllato. Rinforza la schiena e migliora il controllo delle scapole, preparando in modo sicuro la spalla ai carichi maggiori e alle trazioni che verranno introdotte nella fase successiva.

Crab Squat: esegui uno Squat e ti sposti lateralmente a piccoli passi mantenendo la postura stabile e le ginocchia in linea. Rafforza glutei e gambe e migliora il controllo laterale, preparando il corpo a spostamenti laterali più rapidi e sicuri nelle fasi successive.

Military Press manubri: spingi i manubri verso l'alto mantenendo il busto stabile e il movimento lento e controllato. Rinforza spalle e core in modo sicuro e migliora il controllo della spalla in spinta, preparando il corpo a gestire movimenti più impegnativi e lavori sopra la testa nelle fasi successive.

Squat Overhead con bastone: esegui lo

Squat tenendo un bastone sopra la testa con le braccia distese, mantenendo il movimento lento e controllato. Migliora mobilità di spalle e torace e aumenta il controllo del core, aiutando a costruire una tecnica di Squat più solida e preparandoti a gestire movimenti e carichi più impegnativi nelle fasi successive.

Pulley: tiri la maniglia verso l'addome mantenendo la schiena dritta e il movimento lento e controllato. Rinforza la schiena e migliora il controllo delle scapole, aiutando a stabilizzare la spalla e preparandoti in modo sicuro agli esercizi di trazione più impegnativi nelle fasi successive.

FASE 2 FORZA SPECIFICA NEL PADEL

Dopo la fase di adattamento anatomico, la fase di forza rappresenta un passaggio fondamentale nella preparazione fisica del giocatore di padel.

Una forza ben sviluppata permette di muoversi in modo più efficace, mantenere il corpo stabile durante i colpi e trasferire energia dal terreno alla racchetta con maggiore efficienza.

Nel padel ogni gesto, dallo smash alla bandeja, dal recupero basso alle volée alte, richiede una combinazione di stabilità del tronco, forza degli arti inferiori, controllo scapolare e capacità di resistere alle rotazioni. L'allenamento della forza si svolge con intensità medio-alte (70-85%

1RM), usando 1-6 ripetizioni per serie e recuperi ampi (3-5 minuti).

La fase concentrica va eseguita in maniera esplosiva ma controllata, mentre la fase eccentrica deve essere lenta e precisa (1-2 secondi) per migliorare tecnica e stabilità. L'obiettivo non è "sollevare pesi", ma costruire un sistema muscolare e articolare in grado di produrre movimenti più rapidi, potenti, stabili e resistenti alla fatica. La forza è la base che permette successivamente di sviluppare potenza e velocità, qualità indispensabili nel padel moderno.

ESERCIZI ARTI INFERIORI

Split Squat: scendi in affondo mantenendo una gamba avanti e una dietro, ginocchio vicino al pavimento e busto stabile. Allena la postura e la spinta che utilizzi in campo quando devi raggiungere la palla dopo uno spostamento breve. Migliora equilibrio, controllo dell'anca e stabilità nei colpi eseguiti in avanzamento o da fermo.

Bulgarian Squat: appoggia il piede posteriore su una panca e scendi piegando la gamba anteriore. Sviluppa forza e stabilità su una gamba, proprio come accade nel padel quando spingi o freni appoggiandoti su un solo arto. Migliora il controllo del bacino e la solidità nelle rotazioni.

Side Lunge o Cossack Squat: sposti il peso su una gamba piegata mentre l'altra resta estesa lateralmente.



Sviluppano forza nelle proiezioni laterali, fondamentali negli spostamenti verso vetri e griglie, nei recuperi in diagonale e nei colpi in allungo. Aiutano a ridurre il rischio di stiramenti agli adduttori.

Walking Lunge diagonale: avanza in affondi portando la gamba in diagonale rispetto alla linea del corpo.

Riproduce i movimenti reali del padel, che non sono lineari ma combinano avanzamento e lateralità. Migliora la spinta nelle diagonali e il controllo del corpo nei cambi di direzione.

Hip Thrust monopodalico: spingi verso l'alto con una sola gamba mantenendo il bacino stabile.

Allena la catena posteriore e la capacità di generare forza da una gamba sola, come avviene durante frenate, ripartenze e colpi sopra la testa. Aiuta a mantenere stabile il bacino durante le rotazioni.

ESERCIZI CORE

Pallof press: spingi il cavo o l'elastico in avanti resistendo alla rotazione laterale.

Allena il core a controllare la torsione, come quando il busto deve rimanere fermo mentre il braccio accelera. Migliora stabilità su bandeja, volée e smash, riducendo sovraccarichi sulla colonna.

Farmer Walk unilaterale: cammini mantenendo un manubrio solo da un lato, con busto stabile.

Allena la capacità di resistere all'inclinazione laterale, essenziale negli spostamenti, negli allunghi laterali e nelle volée in movimento. Rafforza tronco e bacino in condizioni dinamiche.

Wood Chop: tiri il cavo lentamente in diagonale ruotando il busto in modo controllato.

Allena la rotazione del tronco utile nella preparazione e nella chiusura dei colpi. Aiuta a trasferire la forza dal bacino alle braccia rendendo i movimenti più fluidi e efficaci, soprattutto in bandeja, vibora e uscita di parete.

ESERCIZI ARTI SUPERIORI

Rematore inclinato: ti inclini in avanti con schiena dritta e tiri il bilanciere verso l'ombelico avvicinando le scapole.

Allena la trazione e la stabilità del busto, migliorando il controllo della spalla durante volée, bandeja e vibora. Ti permette di mantenere il corpo fermo mentre il braccio lavora, aumentando precisione e stabilità.

Push up eccentrico: scendi lentamente mantenendo il corpo allineato, poi risalisci in modo controllato.

Allena la spinta e il controllo del tronco. La fase eccentrica lenta migliora la stabilità scapolare e il controllo fine del movimento, qualità che ritrovi nelle volée



controllate e nei colpi lenti.

Row con rotazione: tiri il manubrio o il cavo e ruoti il busto seguendo il gomito.

Allena la rotazione controllata del tronco, utile nei colpi con effetto come bandeja e vibora. Migliora la capacità di generare forza dal busto e non solo dal braccio.

Landmine press in diagonale: spingi il bilanciere dal petto verso l'alto seguendo una traiettoria diagonale.

Allena la spinta e la stabilità del busto nei colpi sopra la testa. È utile per smash, bandeja e volée alte, perché rinforza la spalla e migliora il trasferimento di forza verso l'alto.



**ANDREA
INGLESE
Curriculum**

2015-2023: personal trainer

2020: preparatore atletico sammargherite
2017-2021: direttore tecnico body center
2020-2023: istruttore posturale
Gymnica 2000

2016-2023: istruttore ginnastica per disabili
2016-2022 progetto sport di classe (tutor
maestro primaria) Sestri Levante - Riva
Trigoso - Chiavari - Santa Margherita Li-
gure

2019-2020: Energym Rapallo (trx)

2018: Rari Nantes Camogli (acquagym-pilates)

2018: Eden Gym Recco (pilates)

2018-2019: Ginnastica Rapallo (pilates)

2014-2018: Entella Running (istruttore atletica)

CONCLUSIONE

La forza rappresenta il fondamento fisico del giocatore di padel.

Aumenta la qualità del movimento, migliora il controllo nelle rotazioni, permette colpi più potenti e riduce il rischio di infortuni nelle articolazioni più stressate di questo sport.

Solo dopo aver costruito una buona base di forza è possibile passare alla fase successiva dell'allenamento: lo sviluppo della potenza, cioè la capacità di trasformare la forza in movimenti rapidi, reattivi ed esplosivi.

2015-2019: Ecopsi (educatore professionale disabili)
2016-2017: palestra Palagym Cicagna (istruttore sala-pilates-funzionale)

Istruzione e formazione

Laurea magistrale in management dello sport - lm 47 voto 101/110
Master management dello sport - lm 47
Laurea triennale scienze motorie
voto 87/110

Abilitazione all'insegnamento 24 cfu
Istruttore bodybuilding fif, istruttore allenamento funzionale 1°-2°-3° livello fts, istruttore allenamento al femminile fts, istruttore programmazione allenamento fts e allenamento neurale fts

Istruttore pilates matwork base e ginnastica posturale 1° livello fts

Master in dimagrimento e alimentazione fts
Certificazione informatica eipass progressive, animatore nelle case di riposo, brevetto di bagnino, attestato primo soccorso.



LOMBARDINI

beach design



- Progettazione per gare di Evidenza Pubblica
- Strategie di gara
- Screening tecnico, economico, amministrativo
- Consulenza e design per stabilimenti balneari, bar, ristoranti, camping, dehor, chiringuitos
- Concessioni demaniali

www.beachdesign.it



Rimini

STORIE

Città di frontiera

di Stefano Baldazzi



Rimini è una città di frontiera perché confina col mare: la stessa acqua quando passa da una sponda all'altra cambia modo di parlare. Rimini si affaccia su un'altra regione e sulle spalle tiene uno stato: La repubblica della libertà, dove tutti volevano andare per evitare di pagare gabelle, sembrava un Titano invincibile, invece era solo il rifugio di un Santo Marino che dall'alto ammirava la sua dolce marina, capace di trasformarsi ogni estate nell'isola che non c'è, dove migliaia di Peter Pan sognano di fare strage di cuori.

Anche il Grand Hotel è un confine, con la sua facciata che si rifiuta di guardare il mare, si tiene a distanza dalla marea di invasori festanti e le loro gozzoviglie un po' triviali. La ferrovia è il confine che spacca in due la città; il grattacelo è il doganiere che vede quello che accade tra le vecchie mura e gli ombrelloni, piantati dai contadini quando si avventurarono sulla spiaggia e non sapevano bene cosa ci potessero coltivare, ma come il loro celebre cineasta, non mancavano di fantasia e iniziativa, così capirono che su quella terra dorata si potevano far crescere i sogni.

Rimini è una città di frontiera perché confina con la Francia; allora si chiamava Gallia e si allungava fino a quel fiume dove Cesare prese una decisione azzardata. Rimini è un confine democratico, segnato da un Arco e un Ponte, senza specificare quale dei due sia l'entrata ed escludendo che l'altro debba essere per forza l'uscita.

Rimini traccia il confine tra i tortellini e i cappelletti, tra la piada alta mezzo dito e la piadina sottile, tra il dialetto con i dittonghi e quello senza, tra i pescivendo-

LUX LAB

PROFESSIONAL SMILE
EXPERIENCE

La rivoluzione della cosmetica dentale.

Valorizza il tuo SORRISO
ogni giorno a casa tua.

ORAL
EXPERIENCE
QUOTIDIANA

AZIONE
DELICATA E
GRADUALE

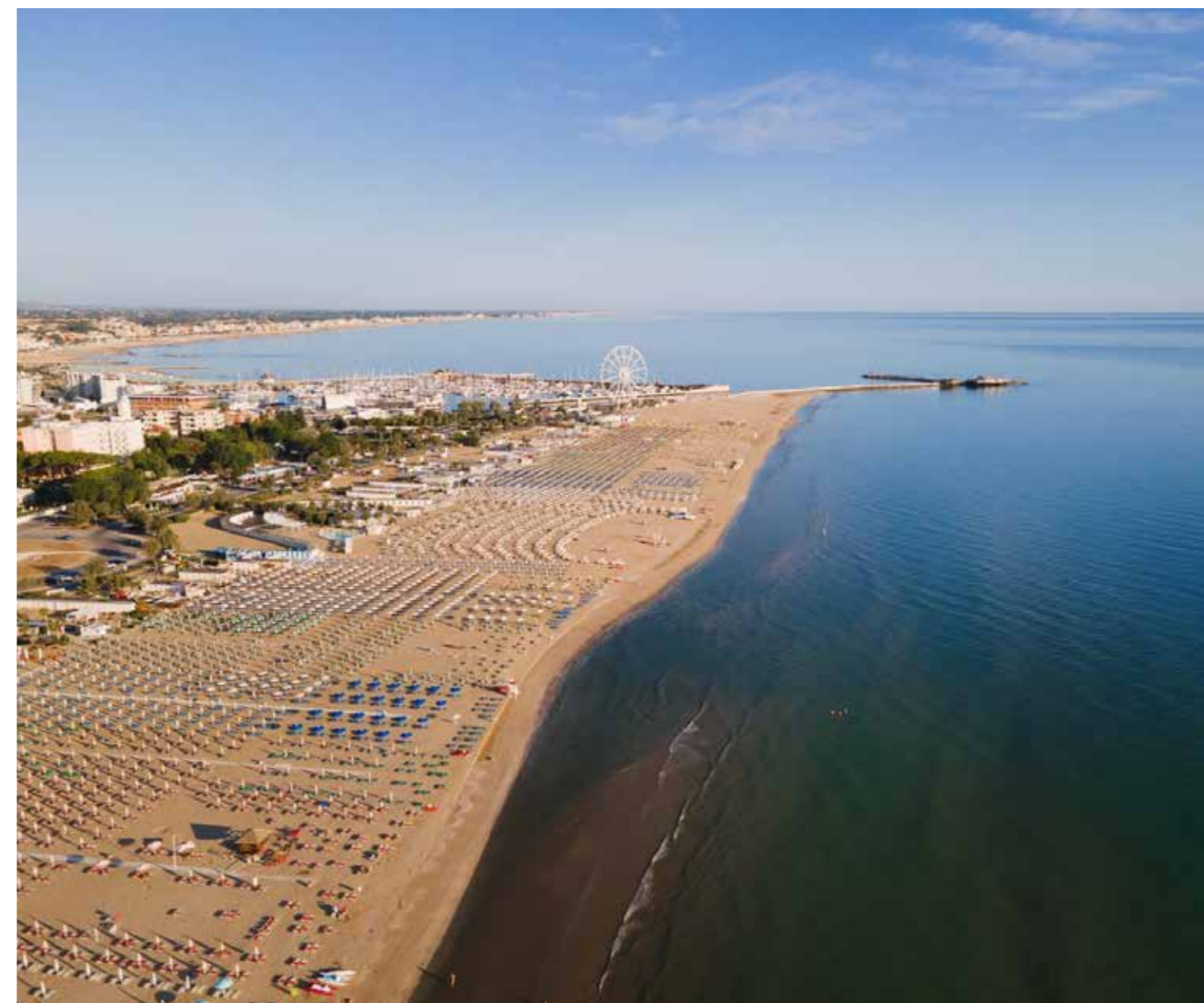
EFFETTO
OTTICO
IMMEDIATO

SENZA
PEROSSIDO

FRESCHEZZA
INTENSA

TECNOLOGIA
INNOVATIVA

Pharmalab via Udine 3 - 47924 Rimini RN - info@luxlabcare.it



RIMINI È UNA CITTÀ DI FRONTIERA PERCHÉ CONFINA COL MARE: LA STESSA ACQUA QUANDO PASSA DA UNA SPONDA ALL'ALTRA CAMBIA MODO DI PARLARE

li e i fruttaroli, tra tutte le discoteche del mondo e il Paradiso. Tra i Malatesta e i Montefeltro alla fine vinse lo Stato Pontificio, da cui Rimini si staccò per incompatibilità di caratteri, sancito da un plebiscito e molte bestemmie, ma nella città e le sue molte chiese, tutti, quando passa un carro funebre, non mancano di farsi il segno della croce.

Rimini è una città di confine, ma i suoi limiti sonno come l'orizzonte: tutti sanno dov'è, ma anche che è solo un punto di partenza, o forse di arrivo; o perché no, solo di transito.

Rimini è il confine che i contadini hanno attraversato per diventare albergatori, dove l'ospite non puzza dopo tre giorni; il borgo che ti porti nel cuore quando vai a scoprire altri confini e se ci torni dopo vent'anni, sembra che l'hai lasciato ieri.

Alexa Invrea

Pensare Sentire Vedere

INCONTRI

di Daniela Muratori

L'arte è una rivelazione delle leggi segrete della natura.

Senza l'attività artistica esse non potrebbero mai giungere alla nostra coscienza.

(Johann Wolfgang Goethe)

C'è chi sostiene che prima di conoscere l'autore è sempre meglio iniziare dall'opera, ed è quello che conviene fare prima di conoscere di persona Alexa Invrea. Senza sapere nulla di lei in particolare, dei suoi studi, dove vive, chi frequenta o di cosa si occupa, è stato bello poterla scoprire attraverso le sue mostre.

E provare a osservare passo dopo passo ogni singolo suo quadro, seguirlo con lo sguardo e percorrere ogni minimo particolare, indagando con la mente sull'espressione, il colore, la curva o la forma, e tentare di immaginare la sua vita, come quando guardiamo intensamente negli occhi una persona.

Un'arte visionaria la sua, che con le tele ha riproposto alcuni interrogativi dell'espressionismo e surrealismo del Novecento, e indagato il rappor-

to fra uomo e natura. Alexa Invrea è pittrice e arteterapeuta, nasce a Monaco ma è di casa a Rimini.

Sei nata a Monaco di Baviera e lì hai vissuto fino al liceo, che cosa ti ha spinto a vivere in Italia?

Sono nata in Baviera in una famiglia aperta, molto stimolante.

I miei genitori erano entrambi artisti, mio padre era italiano e faceva il restauratore, mia madre, della Slesia, era iscritta all'Accademia della Moda, poi è stata tra gli anni '50/'80 una bravissima illustratrice e pittrice. Sono cresciuta tra la Liguria e la Germania, dove appena terminato il liceo ho provato a entrare all'Accademia delle Belle Arti, ma ero troppo giovane, per cui in attesa di avere i requisiti giusti mi sono iscritta a psicologia.

A quel tempo avevo 21 anni e nonostante fossi giovanissima e i miei genitori si opposero con tutte le loro forze, mi sono sposata con un pilota dell'aeronautica, che ho seguito in tante città italiane fino a Rimini.

Conoscevo bene la lingua poiché

con mio padre parlavo solo italiano, per cui mi sono ambientata benissimo.

Quando hai iniziato a mettere in relazione i tuoi studi di psicologia con la tua vena artistica?

Ho sempre continuato anche dopo il mio matrimonio e dopo essere diventata mamma ad interessarmi dell'essere umana nella sua evoluzione spirituale, sociale e artistica, insegnando prima tedesco in una scuola di lingua, fino a quando mi sono avvicinata allo studio della antroposofia, una disciplina esoterica di derivazione teosofica basata sugli insegnamenti di Rudolf Steiner.

Ciò mi ha permesso di conoscere una personalità incredibile, la pittrice e studiosa Fiorenza de Angelis, di cui sono stata allieva per alcuni anni, tra Firenze e Rimini.

Dopo ho approfondito lo studio dell'Antroposofia e pittura anche con un arteterapeuta olandese, Ale Hesselink. In quel periodo ho percepito una grande sete di conoscenza, una vitalità diversa, tanto che ho vo-



SI DEVE PRENDERE COSCIENZA DELLA BELLEZZA, DI QUALCOSA CHE PUÒ MIGLIORARE, E L'ARTE, CHE SI TRATTI DI SCRITTURA, PITTURA, MUSICA, CINEMA IMPLICA LA RICERCA DI MOMENTI LIBERI

luto continuare ad arricchire la mia formazione con la conoscenza di altri metodi.

Perciò è stato del tutto naturale intraprendere la scuola di Arteterapia "La Globalità dei Linguaggi" della formatrice e pedagoga Stefania Guerra-Lisi, che ho frequentato per quattro anni. Poi c'è stato l'incontro con il mondo dell'artista giapponese Meera Hashimoto, attraverso i suoi allievi. Meera ha lavorato tutta la sua vita nel campo dell'arte, della terapia e della meditazione, sviluppando nuovi modi di espressione creativa, aiutando nei suoi corsi le persone a scoprire il loro impulso creativo, prima che vada perso.

Ho cercato di trovare durante il mio percorso sempre nuovi approfondimenti perché sono studi con frequenze elevate che miravano alla qualità della vita. E a un percorso di libertà tra arte e coscienza.

Da ogni maestro hai acquisito un metodo per dipingere, ma tu come ti poni rispetto al bisogno dipingere?

Per quanto mi riguarda dipingere richiede l'intervento dell'ispirazione, del Daimon, se vogliamo chiamarlo così. È un dialogo profondo con la mia anima, un atto di presenza e meditazione. Ho sempre dipinto ma mi sono anche presa dei momenti ricreativi, in cui prevalentemente insegnavo e vivevo il bisogno di arte attraverso l'operato dei miei allievi, mentre alcuni dei miei amici hanno sostenuto che dipingere è una pratica quotidiana.

Per me il distacco è importante, si deve prendere coscienza della bellezza, di qualcosa che può migliorare, e l'arte, che si tratti di scrittura, pittura, musica, cinema implica la ricerca di momenti liberi, dove liberarsi, senza condizionamenti.

Oltre che dipingere, insegni, organizzi corsi?

Dal 1998 insegno pittura ad adulti e bambini, inoltre organizzo seminari per operatori socio-culturali, corsi di insegnamento per insegnanti e per molti anni ho portato l'esperienza di pittura steineriana nelle scuole ma-



TI È MAI CAPITATO DI
**ESSERE
IN ANTICIPO
SULLE
TENDENZE?**

**VIENI A SCOPRIRE
LA NOSTRA VISIONE CREATIVA**

PAVIMENTI E RIVESTIMENTI, SUPERFICI CONTINUE OLTREMATRIA, PAVIMENTI IN LEGNO, PIETRE NATURALI, PROPOSTE E COMPOSIZIONI TESSILI, ARREDAMENTI, CUCINE, BAGNI E ACCESSORI, ARREDI DA ESTERNO, SOLUZIONI ILLUMINOTECNICHE, REALIZZAZIONE CENTRI BENESSERE, SERVIZI DI POSA E TANTE ALTRE IDEE PER PROGETTARE E ARREDARE OGNI TIPO DI AMBIENTE.



terne, elementari e medie con progetti rivolti all'integrazione dei bambini diversamente abili.

Nei miei corsi parto dal presupposto che per l'arte, essendo un messaggio non verbale universale, tutti possono parlare. Addirittura, per fare un esempio, nei miei corsi ho avuto bambini non vedenti che dipingevano perché comunque sentivano.

Non so quali fossero i loro ricettori, ma riuscivano a percepire il colore. Questo è quel "potenziale", che ognuno di noi ha dentro di sé.

A chi sono rivolti i tuoi corsi?

Nei miei corsi le persone non vengono solo per rilassarsi ma per manifestare e riconoscere sé stessi.

Durante queste sedute è molto interessante vedere come si muove lo strumento dell'autocoscienza. L'essere umano, secondo lo studio dell'Antroposofia, è tripartito.

In esso sono presenti e agiscono tre sfere: Pensare, Sentire e Volere. Questo riguarda anche l'operare artistico. Il disegno è più mentale, c'è lo studio di qualcosa, che può essere la

linea, la luce, l'ombra. Poi c'è la sfera del sentire che si attiva con il colore, e si compie dipingendo.

Infine la sfera del volere è collegata con la scultura, la tridimensionalità, le due mani che collaborano, la ricerca dell'equilibrio. Negli studi di colore si tratta di riprendere contatto con le leggi cosmiche che agiscono fuori e dentro di noi, la natura che segue queste leggi, dietro alle quali agiscono entità spirituali altissime.

Dipingendo gli elementi, le stagioni, i miti, le fiabe, le piante ci collegiamo con il sentire a queste leggi. I colori per Steiner non sono superfici, ma sono "esseri".

I tuoi corsi dove si svolgono, oltre a Rimini?

I miei corsi si possono svolgere a Rimini o altrove. Da Milano alla Sardegna sono disponibile, non mi preoccupa lo spostamento perché la mia vita è sempre stata itinerante.

A volte sono associazioni o gruppi di coach o manager di aziende che si occupano delle risorse umane a contattarmi. Questi corsi sono sempre

molto richiesti, perché gli incontri di pittura propongono di vivere l'esperienza di essere artista che è un nostro diritto di nascita, fatto sta che tutti i bambini piccoli, se muniti di strumenti adatti, disegnano e dipingono. Non è necessaria la conoscenza del disegno o essere in possesso di capacità già acquisite. Quello che conta è uno stato di apertura e meraviglia.

È vero l'opera è un po' il biglietto da visita dell'artista, e nel caso di Alexa Invrea puoi benissimo accostare ogni tela alla sua immagina e tutto parla di lei.

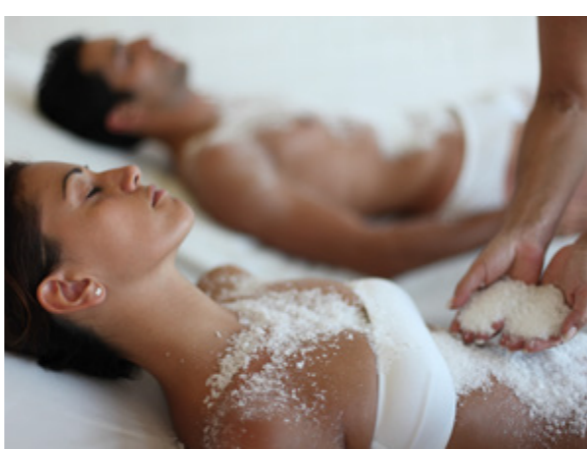
Quando la incontri e ci parli sembra già di averla conosciuta, hai già visitato attraverso i suoi dipinti gran parte dei suoi mondi.

Ma ciò che rimane più impresso sono i colori, sono quelli che ti guidano, parlano, dialogano, catturano tutto il nostro campo visivo. Perché non sono colori qualsiasi ma "esseri", come piaceva definirli Steiner.

TUTTI I BENEFICI DEL MARE



www.riminiterme.com



- CENTRO
TERMALE
- CENTRO
BENESSERE
- MEDICINA
& SALUTE
- RIABILITAZIONE
& FISIOTERAPIA
- AQUAGYM
& FITNESS
- SPIAGGIA
& RELAX
- VILLAGGIO
TERMALE

RIMINITERME S.P.A. STABILIMENTO TALASSOTERAPICO
 VIALE PRINCIPE DI PIEMONTE 56, 47924 MIRAMARE DI RIMINI (RN) • TEL. 0541 424011 • FAX 0541 424090 • info@riminiterme.com • www.riminiterme.com

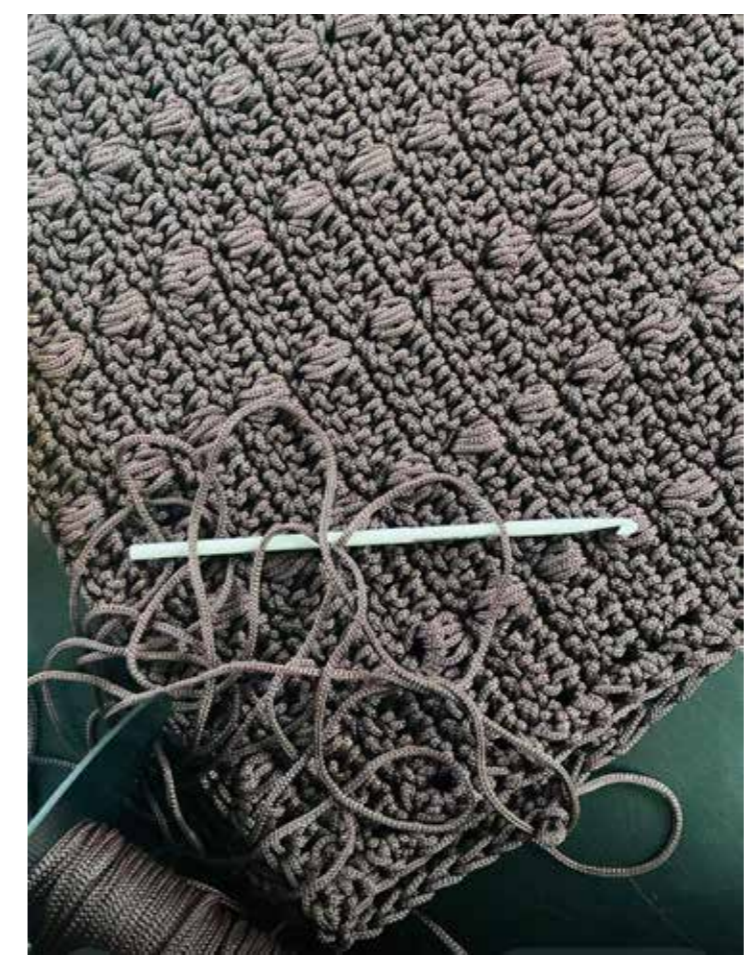


Crochedelica

INCONTRI

L'arte dell'uncinetto: un filo che racconta chi siamo

di Georgia Galanti



In un mondo che corre, c'è chi sceglie di fermarsi. Di prendere in mano un filo, un uncinetto, e trasformare un gesto antico in un momento tutto per sé.

È ciò che fa ogni giorno Stefania Cappelli, che tra lavoro e famiglia, trova nella sua passione artigianale un rifugio, un modo per ricordare da dove viene e per dare forma a ciò che ama.

Per lei l'uncinetto non è solo un hobby, ma una memoria viva: un sapere tramandato dalle donne della sua famiglia, un linguaggio fatto di punti, pazienza e ricordi. In quelle trame ci sono le tradizioni che non vuole lasciare svanire, un patrimonio prezioso che merita di essere custodito. Dalle sue mani nascono borse, sciarpe, maglioncini, piccoli tesori pensati per sé, per i propri cari, per chi ama indossare qualcosa che racconti una storia.



Creazioni non solo che arricchiscono il guardaroba, ma lo rendono unico. E da questa passione è nato anche un sogno più grande, quello di dare vita a un brand artigianale, Crochedelica, fatto interamente a mano in Italia, a Cattolica. Per celebrare la bellezza delle cose fatte a mano, senza fretta, con cura.

Una sfida quotidiana, certo, soprattutto quando il tempo è poco e gli impegni sono tanti. Ma ogni punto lavorato è un gesto di amore, un filo che lega il passato al futuro e che continua a tessere nuove possibilità.

Clinica 
nuovaricerca

APERTO

“ALLE CELLE”

Rimini via L. Vincini, n° 4

**IL NUOVO
PUNTO
PRELIEVI**

**ACCESSO:
dal lunedì al sabato ORARIO:
7.30 - 10.30**

SENZA PRENOTAZIONE

0541-319411

info@nuovaricerca.com - www.nuovaricerca.com



Maria Antonietta Turillo

**Mi piace credere
nell'impossibile**

di Georgia Galanti



La incontro a San Giovanni in Marignano, su una panchina in un parco, in una giornata di sole. Semplice, diretta, genuina, parla con chiarezza e in tutta onestà. Quelle che appaiono invenzioni, tuffi onirici, sono esperienze vissute, la vita sorprende. Maria Antonietta ha intrapreso un percorso alla ricerca di una mappa da seguire abbracciando la filosofia del 'tutto è possibile'.

“Sono arrivata in Romagna circa un anno fa”, racconta, “prima vivevo al nord. Avevo fatto un giro prima di trasferirmi definitivamente, percorrendo tutta la costa fino a Loreto, poi al ritorno mi sono fermata in Romagna perché qualcosa mi diceva di fermarmi. Ho lasciato la casa e gli affetti, e sono approdata qui.

La mia salute ha affrontato sfide difficili dalle quali ho appreso quanto sia importante connettersi col proprio sé. Ho impiegato anni per capire che non siamo solo un corpo e quando finalmente ho iniziato a ri-conoscere chi sono veramente, mi sono sentita libera e con il desiderio e la passione

di aiutare gli altri. Per la sofferenza altrui ho sempre avuto una sensibilità particolare, e poi è diventata la mia missione di vita.

Da piccola ero un po' strana, ho vissuto sempre in solitudine, in compagnia di amici speciali. C'era violenza in casa mia. Un'infanzia difficile. Quando avevo sei anni facevo fatica a relazionarmi con i miei coetanei, ero definita quella un po' matta, quella che vedeva le cose per prima, e le diceva.

Crescendo la vita mi portava sempre a contatto con persone che stavano male. Mi accorgevo che accogliendo e osservando, potevo dare una mano, e mi domandavo: come mai sono sempre nel momento giusto dove c'è bisogno?

Poi mi sono ammalata, da che ballavo a livello agonistico sono arrivata a essere immobilizzata nel corpo, non camminavo più.

Sono rimasta su una sedia a rotelle per quattro anni. I medici mi dicevano, “rassegnati”, ma una vocina interna mi diceva, “non fermarti, dovrai

CREATOR EXPERIENCE AMAPARCO A CASA DELLE FARFALLE

Una formazione immersiva insieme a **La Valigia di Pimpi**, Ambassador AmaParco, per scoprire il **mondo dei creator**: strategie, strumenti, trend e consigli per creare **contenuti autentici**.

Perfetta
per chi vuole iniziare
o per chi vuole
saperne di più.

SABATO 11 APRILE
9.30-13

con
#LAVALIGIADIPIMPI



Acquista online
il tuo biglietto



www.amaparco.it/casadellefarfalle
Via Jelenia Gora, 6d | Milano Marittima RA



LE CARTE E IL GIOCO RAPPRESENTANO LA MIA STORIA, OGNI PASSO DEL MIO VIAGGIO È STATO PLASMATO DALLA MIA ESPERIENZA PERSONALE, DALLE LOTTE E DAI SUCCESSI

scoprire altro"...Nella totale disperazione ho ricominciato a prendere contatto con il mio corpo; piano piano ho ripreso l'uso delle gambe e ho ricominciato a camminare. Con grande coraggio mi sono buttata e ho messo a disposizione degli altri la mia guarigione".

Tiene conferenze, guida meditazioni, conduce vari corsi. Durante il lockdown ha inventato un gioco che può essere individuale o collettivo. "Ho capito che tutti soffrono della stessa mancanza, l'amore", continua Maria Antonietta. "Le carte e il gioco rappresentano la mia storia, ogni passo del mio viaggio è stato plasmato dalla mia esperienza personale, dalle lotte e dai successi. Con questo gioco di carte io mi tolgo di mezzo e lascio fare alla persona che ha davanti delle carte che ho creato, con disegni in formato a4.

A quel punto è il suo bambino interiore che si apre, che gioca e si riconosce, e vede quello che lo tiene nel dolore e nella ferita, e così si scioglie.

Ognuno crea una sua mappa, la persona fa il suo viaggio mentre io osservo. Il gioco invita all'apertura e fioriscono nuove intuizioni. Io sono in ascolto, sempre. Le cose che arrivano le accolgo, non so dove mi porteranno ma non mi interessa neanche saperlo. Non lo so, lo scopriremo".

Stefano Baldazzi

LA SCHIUMA DEL CAPPUCCINO

prefazione di Lia Celi

Panozzo Editore



Panozzo Editore

In collaborazione con

GERONIMO
MAGAZINE

Premio
Letterario
Vitruvio
Le Muse
2025

XX Edizione
Città di Lecce
Menzione d'onore
Libro edito
di narrativa

Letti & ascoltati

LIBRI

di Daniela Muratori



Bomba Atomica Roberto Mercadini

Il fisico J. Robert Oppenheimer è fra quegli scienziati che hanno aderito al progetto Manhattan, lavorando per anni con una squadra di scienziati alla bomba atomica. E a quel fisico, Christopher Nolan dedica il suo ultimo film, "Oppenheimer", nelle sale italiane dal 23 agosto. Ecco perché, insieme a tanti altri motivi, è bene leggere "Bomba atomica" di Roberto Mercadini, edito da Rizzoli nel 2020.

Perché già dalla prefazione l'autore si pone quella domanda scontata che il lettore spesso si fa soppesando il libro fra le mani: "Che senso ha raccontare la storia della bomba atomica? Nessuno, in apparenza. Perché tutti sappiamo già come va a finire il mattino del 6 agosto 1945, la bomba viene sganciata sulla città di Hiroshima.

E fa circa centosessanta seimila vittime. Eppure, c'è un eppure. Perché questa è una storia diversa da tutte le altre." Roberto Mercadini, è nato a Cesena nel 1978, e con oltre 150 date all'anno, porta in giro per la Romagna e per il resto d'Italia i suoi esilaranti spettacoli di narrazione e i suoi monologhi poetici.

Ed è proprio da uno dei suoi monologhi che Mercadini trae spunto per raccontare la più grande catastrofe della Storia, attraverso i suoi protagonisti e i retroscena di quell'evento devastante.

Ricordandoci che siamo ormai sopraffatti da un mondo regolato dal profitto e dalla velocità, un mondo in discesa, senza freni, al quale serve una fermata brusca, come tirare il freno a mano, e capire quanto sia importante la riflessione e la lentezza.

Lucio: con o senza Mogol?

MUSICA

di Teresio Massimo Troll

Quando eravamo piccoli studentelli esuberanti e appassionati era sufficiente una voce, un volto, un colore per farci partire la mente in vacanza. Mio fratello, quello grande, anche perché quello piccolo ero io, si innamorava di una ragazza e poi di un'altra e contemporaneamente di una canzone e poi di un'altra.

"Balla Linda" fu una di queste. C'era il Cantagirolino, una sorta di Giro d'Italia della canzone, e Lucio Battisti era uno dei giovanissimi partecipanti. I dischi a 45 giri erano una delle nostre scadenze monetarie; li sceglievamo di comune accordo almeno all'inizio. Mentre io ero votato a scoperte illuminanti d'oltremontagna o d'oltreoceano, lui continuò con un'avventura e fiori rosa e acque azzurre. Tranne alcune eccezioni - i primi brani -, io non amavo Battisti o meglio non sopportavo Mogol. I suoi testi erano sempre gli stessi, pieni di demagogia e psicagogia. Musicalmente trovavo davvero bruttini album come "Il mio canto libero", "Emozioni", "Una donna per amico"... i testi così banali per un musicista così ricco di frasi.

Mai comprato un disco suo fino all'unica eccezione. È il 1986. Spiderwoman ha un negozio di dischi e l'acquisto di un vinile è un pretesto per vederla. Il vinile è "la batteria, il contrabbasso eccetera". La storia va avanti in due voli: io volo con Spiderwoman che mi regala un CD 'bianco' di Lucio e Lucio vola dall'eccezione di quell'unico vinile all'eccezione di Panella. Quel CD dalla copertina spoglia e bianca come tutti i seguenti fino a HEGEL porta, accanto a quello di Battisti, il nome di Panella, Pasquale Panella, un nome molto bello, smemorato molto illeso, un poeta romano. L'effetto è s-travolgente: le parole affiorano, montano e affiancano ogni nota della nuova musica di Lucio.

Li comprenderò tutti, uno dopo l'altro. Ancora ora li ascolto. I fans di Lucio avranno da lamentarsi e, ad eccezione del



primo 'Don Giovanni', anche gli incassi. Un ovvio conduttore radioTV dirà che lo stesso Battisti gli aveva confessato che 'quelle belle canzoni' non gli riuscivano più.

Questo narratore, meno ovvio, ricorda di quando scambiava alla Ferramenta Cita di Piazza Ferrari, parole con lo stesso Battisti di prima: parole che si avvitavano su come restaurare una cassetteria., su come sistemare la diceria di una cornice. Una volta sola su come era bello giocare con campionatori e synth e di quanto la sua musica era cresciuta. Più dei suoi fianchi e con la veste bianca come il bianco dei suoi ricci.

Lui il Mozartcasalingo in vacanza all'estro, io il piccolo Dongiovanni che tentava di sfuggire a Spiderwoman. Cosa succederà alla ragazza?

Mogol o Panella?

MUSICA

di Stefano Baldazzi

Ci sono dualismi che non concedono margini di trattativa, i più classici sono legati alla fede calcistica: se ami la Juve odi l'Inter e viceversa; lo sport è seguito da tifosi refrattari al confronto. Ma se guardiamo altri settori, anche lontani dalle competizioni, le cose non vanno meglio: se ami la piada, pensi che la piadina sia al massimo un succedaneo, sulla carbonara si litiga tra pancetta e guanciale, ma anche su pecorino o parmigiano.

Però ci sono anche confronti nei quali è concesso di avere una netta preferenza, pur apprezzando entrambi. I contendenti: i Beatles e i Rolling stone sono il primo esempio che mi viene in mente.

Lucio Battisti è riuscito a entrare in questo club quando ha sciolto il sodalizio con Mogol per affidarsi alla penna di Panella, ma come per gli scarafaggi e le pietre rotolanti, io credo che sia lecito apprezzare entrambe le scelte, pur nutrendo una decisa preferenza.

Nella Romagna, terra di donne e motori, dove, guarda caso, Lucio ha preso casa vicino al Grand Hotel, luogo simbolo del genio di Fellini, io, che sono stato emotivamente toccato da entrambi, confesso che la mia preferenza sia più legata al cuore, che all'intelletto.

Mentre lei, che non capiva, disse: "Bravo" E rotolammo fra sospiri e "Da"

La mia adolescenza è stata stravolta dal desiderio che si scatenava con l'arrivo delle svedesi e su certe frasi, scritte da Mogol, ci ho versato lacrime e sospiri.

Ora la domanda che mi pongo è: per valutare un testo è più importante seguire l'emozione che ti genera o processare il valore di quello che dice? Se c'è una risposta corretta, confesso di non conoscerla, ma nel mio caso e non ho

difficoltà ad ammettere che la scelta possa essere ingenua e anche superficiale, resto innamorato di quelle frasi capaci di immergermi nel mare delle emozioni, che fanno fare a pugni la mente con il basso ventre.

Non penso che "La luce dell'est" sia in assoluto la canzone più bella di Lucio Battisti, ma è quella che meglio ha descritto le mie contorsioni estive, consumate tra discoteche e spiaggia.

Crescendo mi sono sentito in colpa per aver dato tanta importanza a queste pulsioni stagionali, ma ancora una volta Mogol mi è venuto in soccorso, offrendomi frasi più invernali, dove il cervello si allontana dalla pancia per fermarsi a dialogare col cuore.

"Nasce l'esigenza di sfuggirsi, per non ferirsi di più"

"Prendila così" è un'altra perla di Mogol, capace di generare un'immagine che comprende tutto il travaglio generato dalla fine di un amore, non estivo, quindi impossibile da giustificare con un distacco obbligato, insomma un fallimento con il quale occorre fare i conti: l'ipotesi di incontri fortuiti e potenzialmente devastanti.

Potrei citarne tante altre, ma credo che abbiate compreso quello che intendo dire: per me MOGOLBATTISTI sono una sola persona, impossibile da separare.

Sono nome e cognome di un produttore di emozioni, capace di proporre un nuovo disco con la stessa puntualità con cui la mia adolescenza mi faceva immergere in nuove sfide sentimentali, dove passione, entusiasmo, delusione, dubbi, esaltazione e frustrazione si sono rincorsi e aggrovigliati, con le canzoni di Lucio a fare da colonna sonora, ogni qual volta la mia vita aveva le sembianze di un film.



ACQUA MINERALE NATURALE
CLAVDIA[®]
EFFERVESCENTE NATURALE

acquaclavdia.it



I TESTI DI PANELLA VANNO
LETTI E RILETTI PER
COMPNDERE APPIENO
IL VALORE, MENTRE LE PAROLE
DI MOGOL ENTRANO DA SOLE,
SENZA LA NECESSITÀ DI
ALCUNO SFORZO COGNITIVO



Poi il sodalizio si è rotto e come tutti i grandi amori non poteva essere replicato, occorreva una svolta che non ammettesse somiglianze: se il primo amore era una bionda con gli occhi azzurri e il seno prosperoso, la seconda doveva essere mora, segaligna e più cerebrale che romantica. Pasquale Panella era probabilmente l'unica opzione possibile per ricreare un binomio vincente.

Anche da loro sono uscite canzoni memorabili. La differenza, a mio avviso, è che i testi di Panella vanno letti e riletti per comprendere appieno il valore, mentre le parole di Mogol entrano da sole, senza la necessità di alcuno sforzo cognitivo. Credo che questa differenza ognuno possa valutarla come crede: vale più l'istinto o il ragionamento? Una canzone ti deve far prima piangere e poi pensare o viceversa? Io rientro nella categoria degli istintivi, quelli, per intenderci, che prima dicono cazzate, poi riflettono su quello che hanno detto; ma non pretendo che questa sia una attitudine condivisibile.

Ovviamente per fare un ragionamento più completo, occorrerebbe valutare la parte musicale delle canzoni di Battisti, dato che la sua riconosciuta genialità si esprimeva sul pentagramma, ma non avendone le competenze mi trovo costretto ad evitare qualsiasi valutazione.

Quello che è certo è che Lucio, indipendentemente da chi lo ha "parolato", resta un genio, capace di imporsi in un'epoca nella quale c'erano i Beatles, Endrix, i Jethro Tull, gli Stones, i Let Zeppelin, insomma gente che con la chitarra faceva esplodere il mondo.

Quindi poco importa se preferite Mogol o Panella, Battisti resta un fenomeno, che in trent'anni di carriera ha sbagliato solo un pezzo: il titolo era Windsurf Windsurf, che probabilmente hanno apprezzato solo in famiglia.



PERCORSI

Percorso SPA a persona (bagno Turco, Sauna, Vasca Idromassaggio, Doccia Emozionale, 60/90 m.)	€ 50
SPA per person (Turkish Sauna, Sauna, Whiripool ,Emotinal Shower)	€ 50
Percorso SPA a persona + aperitivo	€ 59
SPA Path per person + aperitif	€ 39
Percorso SPA + cena + aperitivo	€ 80
SPA Path + dinner+ aperitif	€ 69
Esclusive SPA 2 ore a coppia	€ 180
Esclusive SPA 2 hours per couple	€ 180
Esclusiva SPA 2 Ore + Aperitivo + cena	€ 260
Exclusive SPA 2hours + aperitif + dinner	€ 260

PACCHETTI SPECIALI

Pacchetto Relax: (1 massaggio 30min,Percorso Spa)	€ 65
Pacchetto Zen: (Idromassaggio, percorso Spa Riflessogeno Plantare)	€ 70
Pacchetto Romantico per 2 persone: (Percorso Spa, massaggio Bio Rilassante e Cena)	€ 180
Sogno D'Oriente ,Scrub Viso,/o massaggio massoterapico + Spa per 2 persone	€ 170
Tante Coccole, Spa, aperitivo, cena, massaggio corpo 30 minuti per 2 persone	€ 198

"Rilassati, raccogliti, allontanati da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto."

MASSAGGI

Massaggio Massoterapico per colonna 30min	Massotherapy massage for the spine 30m € 50
Massaggio Bio rilassante 30min / 50 min	Relaxing bio massage 30min / 50 min €50/€70
Massaggio linfodrenante 30min/50min.	Lymphatic drain massage 30min/50 min €50/€70
Massaggio Riflessogeno plantare 40 min	Foot Reflexology massage 40m € 60
Massaggio Sportivo € 80	Sport massage € 80
Massaggio Cellulite	Cellulite massage € 80
Massaggio esfoliante salino, disintossicante € 70	Saline exfoliating massage, detoxifying
Massaggio svedese 60 min € 90	Massaggio Craniale (Calma la mente) 20m. € 40,00



Trattamento Anti Age

A base di purissima bava di lumaca certificata
COSMOS
(compresa la crema per il mantenimento) € 110,00
Senza la crema € 80,00

Trattamento idratante

A base di purissima bava di lumaca certificata
COSMOS
Con idratazione 24 ore
(compresa la crema per il mantenimento) € 110,00
Senza la crema € 80,00

Tuina (massaggio tradizionale cinese)
Agopuntura senza aghi, si utilizza la digitopressione su punti emerdiani specifici per ripristinare l'equilibrio energetico e flusso del Qi (energia vitale)
40 minuti € 60,00



Orario

dalle ore 15: 00 alle 20: 00

E' Gradito l'Appuntamento

Dalla Camera: interno 500
Roberta: 334 265 5624

CENTRO BENESSERE AURA BLU & SPA

Massaggi personalizzati - Pacchetti benessere - Percorsi SPA - Trattamenti Anti Age
Regalati un momento di relax e benessere per rigenerare mente, corpo e anima

Benvenuti all' **Aura Blu & SPA**, il luogo ideale per rilassarsi e rigenerarsi, un'oasi di tranquillità, dove potrete godere di una vasta gamma di trattamenti rilassanti e rigeneranti: massaggi, trattamenti viso e molto altro ancora. Il nostro **personale altamente qualificato** sarà a vostra disposizione per **garantire un'esperienza di benessere unica**.

Il nostro Hotel è situato in una posizione ideale per visitare le attrazioni locali e godere della bellezza dei dintorni. Siamo sempre pronti ad accogliervi e offrirvi un servizio personalizzato per rendere il vostro soggiorno indimenticabile.



AMSTERDAM SUITE HOTEL

Viale Regina Elena, 9 RIMINI - info@ciminohotels.it - www.ciminohotels.it

PER INFORMAZIONI: Tel. 0541 391820



Taroscopo



di Marzo



di Manuela Torri

Ariete:

Arrivare al traguardo



Per concretizzare i vostri obiettivi dovrete ragionare a lungo termine, ignorando gli alti e bassi della vita. Questo significa che il periodo di uscita dall'inverno vi richiederà una buona dose di determinazione, grazie alla quale potrete resistere a diverse prove. Nel settore affettivo ci saranno dei momenti altalenanti, la fiducia nei confronti della persona cara ed in generale verso l'esterno potrà farvi difetto fino ad arrivare all'auto sabotaggio per colpa di retaggi passati. Non dovrete farvi influenzare da quello che altri vi hanno causato in precedenza, perché rischiereste di saltare a conclusioni negative del tutto inopportune. Dovreste anzi pensare che non tutti hanno avuto i vostri trascorsi e la vostra educazione, ed essere più comprensivi. Scelte in vista nel campo lavorativo o nello studio, per qualcuno sono previsti trasferimenti e decisioni da affrontare.

Toro:

Yin



Arrivate alle soglie della primavera stanchi ed affaticati, con una sensazione di isolamento e la convinzione di non riuscire ad inserirvi come vorreste in nessun contesto. Restate invece in ascolto delle vostre percezioni, senza rattristarvi del fatto che gli inviti e le occasioni giuste tardino ad arrivare. Vorreste che fossero gli altri a fare la prima mossa e a tirarvi fuori dal vostro stallo, quando invece dovrete usare il tempo della riflessione preparandovi al nuovo. Dovete permettere alle cose di fluire fino a voi, consentendo a situazioni e persone di manifestarsi naturalmente. Avrete molto bisogno di sentire il sostegno degli affetti più stretti, stanchi di incedere nella precarietà. Durante questo mese vedrete chiaramente tutti gli errori che avete fatto in passato, e sarete pronti a dedicarvi con pazienza a costruire davvero la vostra stabilità. Non sarà tutto rose e fiori, perché vecchie dinamiche auto-sabotanti saranno dure a morire. Voi fate, procedete, impegnatevi senza dar loro troppo peso. L'importante è uscire dall'immobilità, abbiate fede nel percorso, lento ma costante.

Gemelli:

Sinfonia incompiuta



Arrivate a marzo con diversi conflitti all'attivo. Da una parte c'è una grande spinta vitale che vi anima, una energia dinamica che vorrebbe traghettarvi verso un nuovo inizio pieno di entusiasmo. Non ne volete più sapere di persone che vi manipolano, ma nello stesso tempo non riuscirete, almeno per il momento, a fare cessare certe interferenze. Potranno perciò presentarsi dei conflitti familiari, durante i quali non ci penserete due volte a mettere confini e paletti. Il risultato tuttavia non sarà soddisfacente come vi potreste aspettare, almeno non subito. La causa di questo possono essere delle regole da rispettare, delle questioni che potrebbero richiedere più tempo del previsto per essere superate. Non è la prima volta che vi trovate ad affrontare questioni simili, tutto vi apparirà come un continuo déjà vu che vi tiene incollati al passato. Non vi mancheranno le idee per uscire dai condizionamenti senza soffrire troppo: quel che dovrete fare è procedere spediti ascoltando la razionalità, non i sentimenti. Nessuno riuscirà a fermarvi, è solo questione di tempo.

Bilancia:

Latte e miele



Una sorta di inquietudine sotterranea vi porterà a guardare al piacere come ad un modo di fuggire da quanto sta accadendo. Di certo c'è che avreste un gran bisogno di tirare un respiro di sollievo, e di sentire che c'è qualcuno che davvero si prenda cura di voi. Per qualcuno si tratta della vostra unione ufficiale, dove non vi sentite valorizzati come vorreste, e dove sareste disposti a chiudere un occhio se non entrambi, a comportamenti sgradevoli. Tuttavia il destino vi mette alla prova, attraverso qualcuno che non ha mai smesso di esservi collegato magari tramite social o frequentazioni in comune. C'è la concreta possibilità che questa persona si riavvicini, dando una disponibilità che forse vi era stata negata in passato. Non vi vedo prendere una posizione, ma piuttosto approfittare di un po' di svago che tanto agognate. Prendete tempo, e soprattutto fiato da una situazione pesante, in attesa di chiarirvi le idee. Possibili nuovi capovolgimenti sul lavoro.

Scorpione:

Le parche



Tenete occhi ed orecchie aperte in marzo, perché si presenterà più di una chance importante. Può trattarsi dell'opportunità di cogliere finalmente i frutti di un qualcosa che in passato si era bloccato, e che ora si ripresenta con migliori auspici. Ci vorrà tutta la vostra razionalità ed anche un certo grado di strategia per infilare gli elementi giusti affinché lavorino uniti verso lo stesso fine. Si può trattare di un obiettivo di lavoro o di un affare rimasto in sospeso. Diciamo che sarà un primo round di ricognizione, che rimetterà in moto un meccanismo benefico. Forse il risultato potrà sembrarvi di nuovo sospeso, in realtà vi si consiglia di cogliere questa opportunità non appena si presenta, e di non allungare ulteriormente il brodo. Rischiereste di pentirvene. Il campo sentimentale non è privo di preoccupazioni. Stiamo parlando di possibili differenze culturali o di pensiero che provocano momenti di incomunicabilità. C'è anche una certa possessività reciproca a peggiorare la situazione, per cui vi si consiglia di allungare le distanze per riequilibrare la situazione.

Sagittario:

Orfani



Alti e bassi emotivi la fanno da padrone in marzo. Da amanti a nemici, e poi di nuovo da nemici ad amanti, in un'altalena che fiaccherebbe chiunque ma non voi. C'è qualcuno che fa avanti e indietro nella vostra vita, vi ha fatto soffrire molto, e vi siete ripromessi di chiudere la porta, ma purtroppo non ce la fate. È possibile che, durante uno dei tanti allontanamenti, qualcun altro si sia messo nel mezzo, per voi o per l'altra persona, e adesso arrivino delle scuse con la richiesta di ritorno. Tarocchi ed oracoli però dicono che, nonostante il fascino della passionalità, questa relazione presenterebbe di nuovo nel tempo le stesse problematiche. In questo mese inoltre sono possibili discussioni nella gestione del denaro con dei familiari, a nulla servendo il vostro contributo per alleggerire gli animi. Cercate di andare oltre a certe dinamiche. Più avanti avrete tutte le possibilità di sviluppare dei nuovi investimenti, tanto migliori per quanto avrete saputo gestire questo attuale passaggio. Non parliamo solo di investimenti economici, ma anche di destinare le giuste risorse a voi stessi.

Cancro:

Ripulire



Arriva per voi il momento di fare le pulizie, dentro casa e dentro di voi. Si sa che l'ordine interiore si riflette fuori, quindi datevi da fare anche se non sapete da dove cominciare. Questo marzo sarà il momento giusto per fare un inventario generale: cercate di capire che fardello inutile vi state portando dietro e liberatevi. Sul lavoro e negli affari, potreste sentirvi un tantino sopraffatti per la tanta carne al fuoco: forse ci sarà qualcosa che non darà i frutti previsti nel momento sperato, ciò non significa che il vostro investimento sarà stato inutile. Per i più giovani e per i singles sono previsti incontri divertenti e flirt, vedete però di non fare brutte figure sovrapponendo le uscite e le frequentazioni. In mezzo al mucchio infatti c'è qualcuno che a voi tiene veramente: rischiereste di perderlo per leggerezza. Forse avete sottovalutato questa persona, o forse non vi siete ancora resi conto che anche voi siete coinvolti. Occhio perché i tradimenti e le leggerezze verranno a galla.

Leone:

Un bivio



È arrivato il momento di prendere una decisione, e sapere che da ciò che sceglierete ci saranno conseguenze specifiche e importanti. Arrivate alla primavera con un'energia attiva, proiettata verso il futuro e consci che non tornerete sui vostri passi. C'è un'energia di guarigione in voi che è impossibile da arginare: chi vi sta accanto se n'è accorto molto bene che non siete più disposti ad accettare le briciole né ad accontentarvi di meno rispetto a ciò che davvero meritate. Forse non avrete a disposizione tutti i mezzi necessari per procedere, dal punto di vista materiale, ma fa lo stesso. Si stanno rimarginando vecchie ferite, e il tempo lavora per voi. Per qualcuno ci sarà una persona del passato che, forse anche dopo anni, potrà farvi una dichiarazione inaspettata. Sarà un'emozione sentire ciò che ha da dirvi, ma sarà forse anche troppo irruento nel chiedervi di prendere una posizione. Non credo che scenderete a patti con certi ultimatum, anche perché acqua passata non macina più. Sul lavoro, un doppio binario si delinea, non con soddisfazioni immediate e con piccoli guadagni, purtroppo.

Vergine:

Tagliar legna



Ci sono momenti in cui il grande sogno deve rimanere sopito nella coscienza, cosicché voi possiate mettere mano alle faccende di ogni giorno. Le energie di marzo per voi battono su questo tasto, e vi dicono di procedere in maniera ordinaria, giocando anche in attesa. Per qualcuno si parla di mancanza di fiducia nelle coppie consolidate, soprattutto in quelle dove il riscontro sociale o gli interessi materiali in comune sono il vero collante. Tarocchi ed oracoli vi avvisano di stare all'erta: tenete d'occhio qualcuno che tende a giocare sporco con voi, probabilmente questa persona è più interessata ad ottenere vantaggi che a concederle, e potrebbe avervi mentito per trattenervi. Per chi avesse un matrimonio stanco, c'è una ripresa lenta su altre basi molto più solide con una persona che conoscete già, capace di farvi sentire ammirati/e come meritate. Per troppo tempo non avete voluto vedere ciò che era già sotto i vostri occhi.

Capricorno:

Scambiarsi doni



Arrivate alla fine dell'inverno stanchi e demotivati. Molta la fatica fatta per mantenere fede agli impegni, che, a quanto pare, dovete gestire da soli. Eppure quando meno ve lo aspettereste, arriva l'aiuto. Sarete voi a sbloccare quel che non credevate più possibile, con dei semplici gesti. Fate quel passo, mostrate apertamente il vostro interesse e il vostro pensiero, e sarete ripagati. Dovete però pensare bene a ciò che state sperando di ottenere, perché potreste appunto riceverlo per poi rendervi conto di non voler pagare il prezzo delle conseguenze. Se voleste ad esempio diventare un musicista famoso, dovrete esercitarvi ogni giorno. Perfino una vincita o un guadagno inaspettato hanno un costo, così come per i milionari, il pagamento di tasse consistenti. Diventare pienamente consapevoli che esiste la necessità di dare per ricevere è il primo passo autentico verso il vostro destino. Liberatevi da un falso senso di controllo guardando solo a ciò che di materiale potreste avere dato in passato.

Acquario:

Conoscenza profonda



Marzo è un mese nel quale le vostre intuizioni daranno buoni frutti se presterete loro ascolto, correrete il rischio, e agirete. Dentro di voi troverete quella consapevolezza che vi avvicina al genio collettivo, alle energie di tutti i pensatori e creatori. Eppure, la paura fa 90. Quanto tempo avete sprecato e lasciato passare invano, senza esprimere ciò che pensate davvero? Per qualcuno può trattarsi di un affare o di un lavoro mancato a causa di sfiducia nelle proprie possibilità, o a sospetti sulla serietà della controparte. Per altri può essere la necessità di tornare sui propri passi nei confronti di una persona che avete profondamente mal giudicato, della quale avete scoperto di non poter fare a meno. In tutti questi casi, l'unico modo per mettersi alle spalle il passato è fare ammenda e ricominciare daccapo. Non servirà a nulla proiettare le possibili conseguenze nella vostra mente, dovete agire e parlare con umiltà. Molto meglio un piccolo gesto di scuse rispetto ad una maschera che vi ha fatto fin troppo soffrire e che vi siete messi da soli.

Pesci:

Le parche



Dividete lo stesso oracolo con l'altro segno d'acqua, lo scorpione, ma il messaggio per voi è abbastanza diverso. Si parla qui di una prova sul lavoro, di una sfida che tante volte avete immaginato vi si sarebbe parata davanti, e che ora sta per manifestarsi. Può trattarsi di un progetto o di una iniziativa sulla quale avete lavorato molto, ma che ora avrebbe finalmente il supporto e lo stimolo che cercavate. Attenzione perché possono essere coinvolte altre persone in questo vostro obiettivo, e dovete scegliere bene gli interlocutori. Questo non significa che dovrete starvene zitti, ma che dovrete agire e dare l'impulso giusto e sufficiente senza strafare. La cosa più importante è che sappiate che molto è nelle vostre mani. Può esserci anche coinvolto un personaggio rigido che già in passato vi ha dato problemi, ma che voi saprete aggirare con strategia e furbizia. Cercate una soluzione creativa e non guardate in faccia nessuno. Colpirete nel segno.

Arrivederci ad aprile 2026

Poiesis

di Ersilia Angelini

POESIA

Giuseppe Bellosi A cve, 3.

Un pô a la vòlta
u s'è pèrs ignacòsa.
E adès cvânt ch'ù n'i sra
piò stagli êlbar,
stal ca ch'ù i dà e' culór e' sòl,
piò ste zil,
alóra a putre nench
metr e' carnaz a l'os e fê cont
d'gnînt.

Qui 3.

A poco a poco / Tutto è finito. /
E quando ormai non ci saranno /
più questi alberi, / e queste case che
dal sole prendono colore / più questo
cielo, / allora non ci resterà che
chiudere la porta / e tirare
il catenaccio, a tutto indifferenti.

Giuseppe Bellosi è nato nel 1954 a Maiano di Fusignano (RA) dove vive. Studioso di folklore, etnografia, musicologia, linguistica e documentarista, ha contribuito alla stesura della Legge Regionale 45 del 1994 a tutela delle varietà dialettali emiliano romagnole.

La poesia di Giuseppe Belloni, assieme a Nadiani, Gori e Spadoni, costituisce l'ultima generazione del "Novecento corale" (D'Elia) della grande poesia Romagnola; si tratta

degli ultimi eredi di una civiltà fortemente radicata nel territorio, si tratta degli ultimi autori che hanno beneficiato di una foné e di una cultura di riferimento ancora largamente diffuse e condivise, come di una società letteraria nel cui milieu si annoverano autori europei della statura di Baldassari, Baldini, Fucci, Guerra, Pedretti. Tutto il percorso di Belloni si muove alla ricerca di passi, di tracce, di luoghi e discorsi da rinserrare nella memoria. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ da *L'Italia a Pezzi, Antologia dei poeti italiani in dialetto e in altre lingue minoritarie tra novecento e duemila* (Gwynplaine edizioni, Camerano 2014), a cura di Manuel Cohen, Valerio Cuccaroni, Giuseppe Nava, Rossella Renzi, Christian Sinicco.

Flamingo
Ristorante e Spiaggia
Pranzo, aperitivo e cena

Zona 45 - Riccione



Info e prenotazioni:
t. 0541 602 400

Seguici sui social:
flamingobeachriccione

IL MONDO DI
ZOT



Fonte
Ventasso

Prossimamente la nuova rivista GeroSalute

