

GM
Abbigliamento



GM ABBIGLIAMENTO VI AUGURA
BUONE FESTE

ORVIETO
Piazza del Popolo 12

OFFICINA (36)

GIESSE PUMI

PUMA

AT.P.CO

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM COUTURE

FREEDOMDAY

Berma

Levi's

DIADORA

IMPERIAL
FASHION

ellesse
HERITAGE

MUNICH

ANONYME

Dixie

BOMBOOSIE

ovye



Abbiamo visto **Venezia** in ginocchio in questi giorni, sommersa dall'acqua e dalle critiche per quanto sta accadendo, e molti di noi si sono chiesti: **MA COME FANNO NEI PAESI BASSI?** Loro infatti il problema delle inondazioni, trovandosi al di sotto del livello del mare per il 40% del loro territorio, lo hanno dovuto affrontare e necessariamente risolvere. L'Olanda ha fatto i suoi conti quindi, per l'esattezza dopo la grande inondazione arrivata del Mare del

Nord nel 1953. Allora si combinò una straordinaria alta marea primaverile e un forte ciclone, con risultati catastrofici che produssero numerose vittime. Nei Paesi Bassi i morti furono 1.836, soprattutto nel territorio della Zelanda. Le dighe che fino ad allora erano bastate per tenere la situazione sotto controllo, mostrarono i loro evidenti limiti quando la corrente spinse acqua verso l'interno del Paese per più di trenta ore consecutive. Così dovettero correre ai ripari e prospettare soluzioni di

verse. In Italia negli anni '50 non si era nemmeno iniziato a parlare di soluzioni per la città di Venezia. Del Mose, acronimo che sta per Modulo Sperimentale Elettromeccanico, si inizia a parlare intorno alla metà degli anni '70, quando in Olanda il problema delle inondazioni era bello che risolto. Poi il progetto viene lanciato nel 1988 dal Consorzio Venezia Nuova, e ha lentamente raggiunto il 94% di realizzazione, ma ad oggi non è mai entrato in funzione. Prima di opta-

re per la soluzione-non soluzione Mose l'Italia aveva, giustamente, interpellato proprio l'Olanda, che vista l'indubbia esperienza maturata avrebbe potuto offrire valide alternative. L'Olanda è un Paese che delle soluzioni per le inondazioni ha fatto un business nel senso che le esporta letteralmente in Paesi di tutto il mondo, traendone un fatturato di circa 7 miliardi di euro annui. Tuttavia alla fine per Venezia fu il Mose a conquistare la fiducia degli italiani.

L'OLANDA E IL PIANO DELTA

A pochi mesi dal disastro del 1953 l'Olanda non aveva altra soluzione se non quella di ricorrere a quattro enormi blocchi di cemento che sarebbero poi stati posizionati tra la spiaggia e l'acqua per arginare il fenomeno delle maree straordinarie. La realizzazione di questi blocchi era stata studiata nel corso della Seconda Guerra Mondiale, ma il progetto era mirato alla costruzione di porti artificiali. In ogni caso oggi i quattro blocchi di cemento frangiflutti Phoenix sono divenuti sede del Watersnood Museum, a Ouwerkerk, col quale si commemorano le vittime dell'inondazione del '53, ma non solo. All'entrata del Watersnood Museum si legge "per ricordare, imparare e guardare al futuro". E così fece l'Olanda, che tra il 1954 e il 1997 lavorò al progetto del Piano Delta, quella che diventò poi la più grande opera per la protezione dal mare esistente al mondo. Attraverso il Piano Delta si tengono sotto controllo le aree della foce del Reno, della Mosa e della Schelda attraverso un sistema costituito da 13 opere idrauliche. Il sistema è composto da tre chiuse, quattro barriere anti-mareggiata e sei dighe. La più complessa è senza dubbio la diga della Schelda Orientale, che consiste di uno sbarramento di nove chilometri che ha il compito di proteggere dal mare la città di Amsterdam.

La sola diga della Schelda Orientale (Oosterscheldekering) costò 2,5 miliardi di euro, pari a circa 2 terzi dell'intero Piano Delta. Vi è poi un'altra grande opera fondamentale, quella della diga di sbarramento antitempesta di Rotterdam, che fu invece completata nel 1997. Fu l'architetto Fernando De Simone, rappresentante in Italia dei gruppi olandese Tec e norvegese Nordconsult a presentare il progetto alternativo al Mose per Venezia. Era l'estate del 2001, e ancora sul Mose non c'erano certezze, così De Simone presentò all'allora sindaco di Venezia, Paolo Costa un progetto che riprendeva abbastanza fedelmente quello olandese delle dighe di Rotterdam.



Si trattava di paratie mobili, ma a differenza di quelle del progetto Mose avrebbero avuto i dispositivi meccanici necessari per spostare le paratie posizionati all'asciutto, all'interno di gallerie sotterranee situate ai lati delle tre bocche del porto, invece che sul fondale. Un'idea che poteva funzionare, d'altra parte a Rotterdam erano anni che faceva il suo dovere, e anche i costi erano abbordabili, o quantomeno molto più bassi di quelli fin'ora sostenuti per il Mose. Il costo del progetto sarebbe stato di un miliardo e 200 milioni di euro, vale a dire 400 milioni per ogni bocca di porto, e sarebbe stato terminato in 5 anni. La proposta di De Simone rimase lì per un paio d'anni, e intanto si continuava a valutare la soluzione Mose. Così nel 2003 l'architetto la ripropone, e la ripropone ancora nel 2006. In quest'ultima occasione gli allora ministri delle Infrastrutture, Antonio Di Pietro, e dell'Ambiente, Alfonso Pecoraro Scanio furono anche invitati dalla stessa Tech "a visitare la diga mobile di Rotterdam, prima della decisione finale sul Mose" racconta De Simone. "Il progetto della diga mobile di Rotterdam che funziona perfettamente da oltre sette anni è stato scelto dopo aver analizzato numerosi progetti alternativi, compreso il progetto Mose" spiegava l'architetto 13 anni fa. Disse anche che nei pressi della diga di Rotterdam c'è un piccolo museo nel quale sono stati esposti i progetti scartati dagli olandesi, e tra questi ce ne sarebbe uno simile a quello del Mose che fu "escluso perché considerato pericoloso e perché avrebbe previsto una ma-

nutenzione costosissima". E infatti per il Mose, ammesso che funzionasse, dovranno essere spesi circa 80 milioni di euro l'anno solo per la manutenzione delle cerniere, che trovandosi sott'acqua, e non essendo state realizzate coi giusti materiali, rischiano di arrugginirsi. Era il 2007 quando la maxi-diga che protegge dalle inondazioni il porto di Rotterdam è stata azionata per la prima volta. Allora le previsioni anticipavano l'arrivo di una tempesta del Mare del Nord che avrebbe potuto causare inondazioni, così il canale Nieuwe Waterweg, che collega Rotterdam al mare del Nord fu sbarrato al raggiungimento della soglia critica.

La diga si compone di due paratie a forma di arco di 22 metri di altezza e 210 metri di lunghezza, per la realizzazione delle quali sono state utilizzate 15mila tonnellate di acciaio, in pratica il doppio della quantità che fu necessaria per costruire la Torre Eiffel. Le paratie sono attivate da due leve metalliche di 250 metri di lunghezza, ma il meccanismo è automatico, innescato direttamente dall'innalzamento del livello del mare. Il sistema di paratie del porto di Rotterdam è progettato per resistere a maree eccezionali, ed è quindi in grado di sopportare una pressione di 30mila tonnellate. Completamente diversa invece la diga della Schelda orientale, che è formata da 65 piloni e 62 paratie scorrevoli di altezza che varia dai 6 ai 12 metri. Il meccanismo si attiva mediamente una volta l'anno, ed è in grado di abbassare completamente le chiuse in 75 minuti circa. Inizialmente si era pensato di tenere

la diga costantemente chiusa, poi però si preferì optare per una soluzione diversa, quella della diga semi-aperta, anche per andare incontro agli ambientalisti e pescatori che temevano la scomparsa di flora e fauna marina per via di livelli di salinità che rischiavano di essere alterati. Da alcuni la diga della Schelda orientale è considerata l'ottava meraviglia del mondo, per altri invece non lo è affatto, e non mancano le critiche. Le opere realizzate in Olanda, con la loro lunghezza di 25 chilometri, hanno di fatto ridotto la costa del Paese di circa 700 chilometri, e non mancano quelli che vorrebbero trovare soluzioni meno invasive, e ragionano in un'ottica green. A Venezia invece la priorità, nell'ambito della soluzione del problema dell'acqua alta, è quella dell'invisibilità della barriera. Una soluzione come quella del porto di Rotterdam quindi non poteva che essere scartata per una questione di impatto visivo. Ma tornando all'Olanda, possiamo affermare che senza il Piano Delta il Paese si sarebbe alla fine trasformato in una enorme palude per via di una serie di fattori. Tuttavia le dighe che sono state realizzate a partire dagli anni '50 non possono essere considerate una soluzione definitiva, soprattutto a causa del cambiamento climatico. Il riscaldamento globale causa un costante innalzamento del livello degli oceani, quindi le dighe olandesi dovranno essere rinforzate e rialzate. Il governo d'altra parte aveva già previsto un'impennata della spesa pubblica per far fronte al problema. In base a quanto riportato nel rapporto presentato dalla Commissione Delta, per evitare futuri disastri causati dall'innalzamento dei livelli del mare si dovranno spendere tra gli 1,2 e gli 1,6 miliardi di euro l'anno fino al 2050. Sarà necessario realizzare nuove dighe, rafforzare la costa del mare del Nord con tonnellate di sabbia e procedere con la costruzione di numerosi canali. Loro pensano intanto, noi ce la prendiamo con il cielo...



FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA



FARMACIA

- Emoglobina glicata
- Assetto lipidico (Colesterolo tot., HDL, LDL, trigliceridi)
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Noleggio tiralatte
- Noleggio bilancia pediatrica
- Misurazione pressione
- Elettrocardiogramma
- Holter cardiaco
- Holter pressorio

Orario continuato

dal lunedì al venerdì 9:00 - 19:45
Sabato 9:00 - 13:00 / 16:30 - 19:45
Domenica chiuso

Via Monte Nibbio, 16 - 05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 301949

Mercoledì 11 Dicembre

Test M.O.C

(mineralometria ossea computerizzata)

GRATUITO su appuntamento.

Giovedì 19 Dicembre

Giornata NUTRIZIONALE

TEST INTOLLERANZE

ALIMENTARI + VISITA A SOLI € 40



Nuovi Numeri Whatsapp

per prenotazioni, richieste di disponibilità, informazioni su medicinali, costi e promozioni

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

PARAFARMACIA

- Glicemia
- Colesterolo tot.
- Trigliceridi
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Misurazione pressione
- Foratura orecchie

Orario continuato

dal lunedì alla domenica 9:00 - 20:00

Via Angelo Costanzi 59/b
Presso CC Porta d'Orvieto
Tel. 0763 316183



TANTE IDEE
per i tuoi regali
di Natale

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.

Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



L'ATTESA: un non muoversi o un muoversi meglio?

Quanti di noi possono dire di saper aspettare? E quanti, allo stesso tempo, possono dire di essere capaci di rinunciare ad una gratificazione immediata? Nell'epoca della frenesia e del "tutto e subito", l'attesa è una delle condizioni percepite con maggiore disagio. Ogni situazione è a sé, ovvero, ci sono circostanze in cui il disagio dell'attesa è comprensibile poiché l'ansia è legata ad eventi drammatici come la malattia o l'esito di un esame diagnostico, ma, spesso e volentieri, si vivono con insofferenza anche momenti di routine quotidiana (come una fila che si protrae, come l'esito di un colloquio lavorativo o di un esame, come il traffico per andare da qualche parte) in cui, piuttosto che lasciarsi dominare dall'ansia e dal nervosismo, potrebbe essere utile approcciarsi a quella "pausa forzata" in modo diverso, cogliendola come opportunità per ascoltarsi e scoprire o riscoprire degli aspetti di sé che non riusciremmo a vedere in preda all'impazienza ed all'agitazione. In questi casi il "segreto" sta nella capacità di resistere alla tentazione di riempire a tutti i costi il "vuoto" che quell'attesa comporta. Con ciò parliamo del porsi nella dimensione del "non poter fare", del "non poter intervenire", della capacità di osservarsi ed osservare senza aspettative ed idee preconcepite. Solo così potremmo trasformare un momento di stasi in un atto di attenzione verso noi stessi. Parliamo dell'affrontare quello stato di impotenza che consegue l'attesa che rappresenta in generale forse la condizione mentale più angosciante che ci si può presentare davanti. Naturalmente è da tenere presente che c'è anche chi rende la sua vita una eterna sala d'attesa in cui sogna o si rassegna di non essere in grado nel poter realizzare niente o aspetta che qualcuno o qualcosa possa agire al suo posto. Ma vegetare sperando in questo non ha per me nulla a che fare con la vera essenza dell'attesa, quella che richiede consapevolezza e costanza per scoprire le proprie potenzialità e coltivare i propri talenti e per dare modo ad una intuizione, un progetto, un sentimento, di prendere forma. Il saper attendere non significa aspettare passivamente, bensì in un modo attivo, per prepararci al meglio a quei compiti che la quotidianità ci pone di fronte e che molto di frequente richiedono di essere vissuti in profondità. Quando parlo di modo attivo non faccio riferimento alla realizzazione del piacere immediato per compensare l'angoscia dell'attesa, se non, paradossalmente, alla capacità del sapersi fermare. Proprio così: la capacità del sapersi fermare! Fermarsi non vuol dire esclusivamente non muoversi, ma muoversi meglio, poiché pure un'attesa apparentemente fastidiosa può favorire una riflessione utile ad un nostro miglioramento. Ecco allora che l'impotenza diviene potenza ed ecco che l'attesa stessa si può trasformare, da una condizione debilitante e distruttiva, ad una motivante e costruttiva in cui non ci si proietta necessariamente al futuro, dando, invece, rilevanza al qui e ora, all'oggi, al valore attribuito alle proprie scelte e di conseguenza a noi stessi. Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60

SPALLA

SINDROME DA CONFLITTO



La sindrome da impingement della spalla è un infortunio molto comune.

Il muscolo Sopraspinato, uno dei quattro muscoli della cuffia dei rotatori, è il principale colpevole.

Il tendine sopraspinato attraversa uno spazio tra l'acromion e la testa omerale chiamato spazio subacromiale.

Questo spazio è stretto ed è qui che si verifica la sindrome da Impingement.

La sindrome da impingement può anche riguardare la borsa subacromiale e il capo lungo del bicipite brachiale.

Quando si sposta il braccio verso l'alto, lo spazio subacromiale si restringe e provoca l'"intrappolamento" del tendine sopraspinato causando irritazione al tendine o alla borsa.

Fare movimenti ripetitivi verso l'alto può alterare il tendine, prima infiammando i tessuti peritendinei con l'ispessimento degli stessi, e poi andando a degenerare il tessuto tendineo stesso! Quando sarà ispessito, lo spazio subacromiale si ridurrà ancora di più. Di conseguenza si ottiene una ridotta gamma di movimento, dolore e nel tempo una potenziale rottura del tendine sopraspinato

Sintomi:

- Dolore quando si alza in alto il braccio, si sollevano oggetti pesanti o per raggiungere un oggetto posizionato in alto
- Possibile gonfiore e dolore sulla parte anteriore della spalla
- Ridotta gamma di movimento dovuta a dolore e rigidità
- Debolezza dei muscoli della cuffia dei rotatori e di altri muscoli del cingolo scapolo - omerale (deltoide) con una perdita di massa muscolare sul lato interessato
- Dolore notturno

Normalmente, nella fase iniziale (quando l'impingement è ancora lieve), le persone tendono a ignorarlo. Si tende a fare indagini o visita medica quando ormai è presente un danno del tessuto tendineo.

In caso di dubbi consultaci, facendo alcuni test specifici si può constatare se è presente una sindrome da conflitto, per poi programmare una eventuale e corretta riabilitazione e gestione del dolore.

Ti aspettiamo presso il nostro centro per un esame della postura fondamentale sia in età evolutiva che in età adulta.

I professionisti di FizioLife:



CROCCOLINO RICCARDO
Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Meziers
Preparatore Atletico



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Meziers



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Meziers
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico



CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in Riabilitazione Pavimento Pelvico



FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

FizioLife

Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214

DOMVS

Pedagogico Clinica

Lavoro di alto artigianato in una piccola bottega... LE OPERE D'ARTE SONO LE PERSONE.

La clinica del territorio

DAL DISTURBO PRIMARIO DEL LINGUAGGIO AL PERCORSO AGEVOLE PER IL BAMBINO E LA FAMIGLIA.



Esso consiste nella difficoltà ad acquisire la lingua cui il bambino è esposto; può presentarsi con diverse manifestazioni: a volte riguarda solo la capacità di esprimersi in modo corretto, ma nei casi più impegnativi coinvolge anche la comprensione linguistica. In molti casi prelude alla comparsa di dislessia in età scolare; in altri casi il recupero della capacità linguistica avviene solo in ritardo senza devianze.

Secondo la letteratura più recente, si possono manifestare conseguenze a lungo termine: coloro che in età prescolare hanno avuto il disturbo sono più spesso soggetti ad abbandono scolastico, hanno maggiori difficoltà di adattamento sociale, uno scarso senso di autoefficacia e accedono ad attività lavorative meno soddisfacenti.

Tutte queste conseguenze hanno origine dalla difficoltà a comunicare e a comprendere o farsi comprendere da genitori, fratelli e sorelle, amici e insegnanti.

Il trattamento allo studio Domvs avviene nel rispetto della traiettoria evolutiva del bambino, delle sue peculiarità ed interessi:

La Dott.ssa Luisa Vera ci dice: Parto dalla diagnosi (tema di confronto attuale della Consensus Conference 2019) per poi seguire l'interesse del bambino e stimolare progressivamente gli aspetti linguistici specifici, predisponendo un ambiente ricco di stimoli ed organizzato. Coinvolgo la famiglia e le insegnanti per amplificare il lavoro condotto a studio. Cerco di accogliere la famiglia partendo dalle risorse dei componenti, al fine di attivare circoli comunicativi virtuosi.

IL LINGUAGGIO DIVENTA UN OBIETTIVO DIVERTENTE E IL BAMBINO SCOPRE CHE E' UTILE E POTENTE.

La diffusione del disturbo e l'impatto negativo sullo sviluppo del bambino impone di identificare precocemente i bambini a rischio al fine di garantire loro una vita di qualità.

La Consensus Conference, è una metodologia utile per affrontare temi di interesse medico-sociale, ha avuto l'obiettivo di affrontare questo tema, cominciando con l'individuazione di risposte adeguate in tema di diagnosi e trattamento.



Dott. Luisa Vera

- Laurea in Pedagogia, iscrizione n.2432 Pedagogia clinica.
- Laurea in Logopedia, iscrizione albo n 17 Umbria.
- Master in Pedagogia clinica
- Master in Neuropsicologia del cerebroleso adulto e Psicopatologia dell'apprendimento
- Master in Posturologia e Osteopatia integrata
- Psicomotricista funzionale.
- Terapista DIR Floortime certificata.
- e-mail: veraluisa@alice.it
- Cell. 371 1879533

Lavoro in ambito clinico e formativo dal 1993.

Docente di logopedia al Master Psico-Geriatria - Università di Roma la Sapienza.

Titolare dello Studio Domvs di Orvieto e Viterbo.

Parto da una formazione Pedagogica e Riabilitativa e mi muovo in contesti quali la scuola, lo studio, la casa. Adopero il ventaglio metodologico Pedagogico clinico dal 1996;

Seguo le famiglie nella traiettoria evolutiva dello sviluppo tipico e atipico, con l'approccio Brazelton "Touchpoint", nel rispetto della maturità dei bambini e degli scatti evolutivi.

Nei disturbi del neuro sviluppo seguo il modello multidisciplinare D.I.R che partendo dal profilo individuale

lavora su attenzione, regolazione, processazione sensoriale, sviluppo motorio e linguaggio, con il coinvolgimento attivo dei genitori.

Nel funzionamento cognitivo limite, applico il Brigh Start ed il Feuerstain;

Mi occupo dello SMOF squilibrio muscolare oro-facciale, coniugando l'approccio posturologico globale a quello logopedico.

Seguo Persone con aspetti involutivi nella terza età, Parkinson, Alzheimer, Afasia, cerebro lesioni acquisite.

L'aspetto qualitativo della Voce "Speech", rimane un interesse sempre vivo, e in continuo approfondimento, nei contesti professionali e talora negli aspetti disfunzionali DISFONIE e DISFLUENZE.



Studio Domvs - Orvieto (TR) - Viale I Maggio 103 • Centro Studi Porta Fiorentina - Viterbo - Via della Palazzina 1F • Studi Pediatrici - Roma - Via Cassia 538
Tel. 371 1879533 - studiopedcdomus@libero.it e veraluisa@alice.it



CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

Prof. Sergio Corbi

Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofacciale
Già Direttore del reparto di Odontoiatria e Implantologia Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma



Dr. Marco Gradi

Specialista in
Implantologia
e Protesi



Dr. Alex Adramante

Conservativa
Endodonzia - Protesi -
Pedodonzia
Odontoiatria
Legale e Forenze



Dr. William Adramante

Odontoiatria Generale
Protesi - Gnatologia
per disturbi dell'ATM
- Estetica Additiva



Dr. Laura Rosignoli

Spec. in
Ortognatodonzia
Ortodonzia Estetica
-invisalign



Dr. Noemi Bilotta

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi

Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta

Assistente dentale



HPV E CAVO ORALE

L'infezione da Papilloma Virus HPV è la più comune tra le infezioni a trasmissione sessuale e può avvenire anche tramite semplice CONTATTO nell'area genitale.

Circa l'80% dei soggetti sessualmente attivi si infetta nel corso della vita e la metà si infettano con un virus di tipo oncogeno, cioè la cui infezione può portare a sviluppare un tumore.

I ceppi di HPV sono oltre 200, 40 tipi infettano le mucose genitali e 15 di questi sono definiti a RISCHIO ONCOGENO.

La maggior parte delle infezioni sono transitorie, asintomatiche e guariscono spontaneamente, ma se l'infezione persiste è la condizione ideale per l'evoluzione a TUMORE.

Ogni anno negli Stati Uniti circa 12.000 donne sviluppano il cancro cervicale e circa 4000 muoiono di esso. Il DNA dell'HPV è presente nel 99,7% dei carcinomi cervicali.

Il virus dell'HPV è implicato inoltre nella patogenesi di altri tumori in sede genitale ed extragenitale (cavità orale, faringe, laringe).

Sintomi: Comparsa di verruche o condilomi in sede genitale o extragenitale (naso, bocca, laringe). Non c'è modo di sapere per certo quando è stato trasmesso l'HPV e da chi. I condilomi possono essere trasmessi da una persona che non ha nessun segno visibile dell'infezione e possono comparire settimane, mesi o anni dopo il contagio, oppure non apparire mai. Talvolta, non c'è alcuna manifestazione clinica evidente.

Diagnosi: Nelle donne tra 25 e 65 anni è buona abitudine, ogni 2-3 anni, fare il Pap-Test durante la visita ginecologica. Il Pap-Test è un esame citologico, in grado di individuare la presenza di alterazioni nelle cellule della cervice uterina. Oppure se c'è il dubbio si può eseguire la ricerca del DNA del HPV.

Cura: Non esistono terapie farmacologiche, in genere si procede con la rimozione chirurgica delle escrescenze. Se c'è l'infezione la si tiene monitorata nella speranza che se ne vada da sola. Non si sa per quanto tempo una persona rimane contagiosa anche dopo la cura del condiloma.

Prevenzione: Vaccinazione per tutti gli adolescenti (maschi e femmine) dai 12 anni.

E' importante ricordare che il vaccino si affianca allo screening periodico, ma non lo sostituisce: il vaccino attuale è attivo contro il 70% dei virus associati al carcinoma, ma per il restante 30% l'unica prevenzione resta il pap-test.

Le neoplasie del cavo orale e dell'orofaringe sono patologie rare legate a diversi fattori di rischio tra cui soprattutto alcol e fumo. Recenti studi hanno dimostrato che circa il 15 % delle neoplasie del cavo orale e il 38 % delle neoplasie dell'orofaringe sono legate all'infezione da HPV. La presenza del virus nel cavo orale è molto frequente e non rappresenta una malattia. I soggetti che presentano una positività virale a livello genitale o anale hanno una probabilità aumentata di avere il virus anche a livello orale; quest'ultima può essere documentata direttamente tramite brushing (passaggio di uno spazzolino) sulla mucosa orale. Come molti tumori anche quelli del cavo orale possono essere preceduti da lesioni precancerose che possono manifestarsi come ulcere o ferite che non guariscono spontaneamente, macchie bianche.

L'individuazione precoce di tali lesioni consente una cura tempestiva. Spesso il medico richiede di eseguire una biopsia (piccolo prelievo di tessuto in anestesia locale) che ci indica il tipo esatto di lesione e la sua potenzialità di trasformazione maligna.

Per eseguire la ricerca dell'HPV orale è necessario munirsi di ulteriori 2 impegnative: • una per Brushing cavo orale • una per Esame citologico e ricerca HPV.

Possiamo concludere che oltre ad effettuare giornalmente delle autoispezioni nella nostra bocca è necessario recarsi dal dentista sia in presenza che in assenza di tali sintomi, al fine di svolgere la così detta PREVENZIONE.



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)
Tel. 0763/302429 - 392/2926508
studioarcone@gmail.com

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

AMPIO PARCHEGGIO

Finanziamenti a tasso 0



CHECK-UP SALUTE DONNA:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- Protidogamma + proteine totali
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- Sideremia
- Ves
- TSH

70€

ASSETTO LIPIDICO:

- Colesterolo totale
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Glicemia

10€

CHECK-UP COMPLETO TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH
- AA. Tireoglobulina (TG)
- AA. Tireoperossidasi (TPO)

45€

CHECK-UP SALUTE UOMO:

- Emocromo completo con formula
- Esame urine
- Glicemia
- Azotemia
- Creatinina
- Acido urico
- Gamma GT
- Got, GPT
- PSA libero + PSA totale
- Colesterolo TOT, HDL, LDL
- Trigliceridi
- TSH
- Protidogamma + proteine totali

80€

FUNZIONALITA' RENALE:

- Azotemia
- Creatinina
- Esame urine
- Urinocoltura

20€

CHECK-UP BASE TIROIDE:

- FT3
- FT4
- TSH

15€

CONTROLLO STREPTOCOCCO BETA EMOLITICO GRUPPO A:

- Rapido

15€

- Colturale con antibiogramma

20€

BREATH TEST LATTOSIO:

100€

BREATH TEST HELICOBACTER PILORI:

50€

ESAME URINE:

- Adulti e Bambini
- Consegna entro le ore 10:00

5€

PRESSO LAB 2000 RICEVE:



Dott.ssa Picchiami Giulia Ada
Responsabile Tecnico di
Laboratorio Biomedico



Dr. Antonio Rosatelli
Biologo Nutrizionista
Tel. 349 7256747

- Diete Dimagranti Personalizzate
- Diete per Sportivi
- Menù per Mense
- Test Intolleranze Alimentari
- Test Genetici DNA e Dieta
- Test Bio-impedenziometrico per la valutazione della composizione corporea
- Test Adipometrico, Ecografia stratigrafica per la valutazione Muscolare e Adiposa

ORVIETO (TR) Vicolo Corsica n°1-3
Tel. 347 3817976 - Tel. e Fax 0763 391095
Per prelievi domiciliari 360 616783
e-mail: lab2000orvieto@gmail.com

ORARIO:

- Dal lunedì al venerdì
- Prelievi 8.00-9.30
- Consegna referti 10.00/12.00

CEFALEA MUSCOLO TENSIVA

La cefalea muscolo tensiva è una patologia che colpisce molte persone, incidendo notevolmente sul corretto svolgimento delle attività di vita quotidiana e lavorative. I sintomi principali sono: sensazione di pesantezza alla testa, difficoltà di concentrazione, rigidità muscolare, in particolare del tratto cervicale. Le cause principali sono: problematiche muscolo-articolari, stress e stile di vita scorretto, problemi a livello della ATM (Articolazione Temporo Mandibolare), posture scorrette sostenute a lungo (è il caso di chi sta molte ore davanti al computer o seduto di fronte ad una scomoda postazione lavorativa). Dopo una diagnosi medica, il fisioterapista, tramite una valutazione specifica, sarà in grado di riconoscerne la causa ed impostare un piano di trattamento mirato, personalizzato ed efficace. La seduta di fisioterapia consiste in tecniche manuali specifiche, in grado di far scomparire questo fastidioso disturbo e dare sollievo alla persona.



L'OSTEOPATIA PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE ED ARTICOLARE

Molti fattori come traumi, cattive abitudini alimentari, stress, interventi chirurgici, sforzi fisici ed uno stile di vita sedentario possono determinare nel tempo alterazioni posturali che ci predispongono a DOLORE muscolare ed articolare. Con l'OSTEOPATIA è possibile individuare le principali alterazioni posturali di ogni individuo e, attraverso il trattamento manuale, ripristinare un migliore EQUILIBRIO POSTURALE prevenendo il dolore e migliorando la qualità della nostra vita. Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono differenti e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilassamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione articolare e vertebrale, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Il trattamento di riequilibrio posturale è particolarmente indicato nello SPORT per il miglioramento della performance e la prevenzione degli infortuni muscolari ed articolari.

FISOMED AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE!

FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia Cell.
3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

IL MARE in una STANZA

Sarebbe comodo vivere a pochi passi dal mare o, pur vivendoci, avere il tempo di godere dei suoi benefici tutto l'anno, purtroppo questo è un privilegio per pochi.

I 10 BENEFICI DELLA TERAPIA DEL SALE

- 1. Antibatterica**, le particelle inalate vanno ad agire direttamente sui batteri, sui microrganismi e sulle sostanze inquinanti del tratto respiratorio favorendone l'eliminazione.
- 2. Mucolitica**, il cloruro di sodio stimola l'attività delle ciglia bronchiali favorendo l'espulsione del muco in eccesso.
- 3. Antinfiammatoria**, riduce l'infiammazione polmonare migliorandone la funzione.
- 4. Disintossicante**, specialmente quando si è soggetti a smog, fumo o agenti inquinanti.
- 5. Vitalità ed Energia**, il sale bilancia la carica positiva del corpo legandosi agli ioni positivi in eccesso.
- 6. Migliora l'umore**, gli ioni negativi rilasciati dal sale agiscono positivamente sul nostro umore favorendo uno stato mentale positivo e leggero.
- 7. Scarica l'inquinamento elettromagnetico** grazie alle forze neutralizzanti del sale che annullano le dannose vibrazioni elettromagnetiche sia nell'ambiente che nel nostro corpo.
- 8. Raccomandata per anziani e bambini**, è un trattamento non invasivo senza effetti collaterali o rischi per la salute.
- 9. Sollievo ai disturbi della pelle**: psoriasi, dermatiti, acne, eczema e micosi.
- 10. Rimedio naturale** complementare per alleviare numerose patologie tra cui: asma, allergie e riniti allergiche, bronchiti, tosse, sinusite, mal di gola, mal di testa e insonnia.



NOLEGGIA AEROSALHOME

NON HAI LA POSSIBILITÀ DI RECARTI PRESSO IL NOSTRO CENTRO PER I TRATTAMENTI?

Grazie ad **Aerosalhome®**, ovvero una tenda portatile e facilmente richiudibile, dalle piccole dimensioni, è possibile effettuare la **TERAPIA DEL SALE A CASA PROPRIA!!!!**
Contattaci per informazioni



aerosal®

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio
Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)
Tel. 393 6710115



BELATI
HEALTHCARE

TANTE IDEE REGALO

per il Natale
2019



A PARTIRE DA
€ 5,99



l'alta specializzazione in sanità

**ECOGRAFIE
E ECOCOLORDOPPLER**

ENDOSCOPIA DIGESTIVA

ODONTOIATRIA

DENTASCAN

**RISONANZA MAGNETICA
NUCLEARE 1,5 TESLA**

**RISONANZA MAGNETICA
OSTEOARTICOLARE**

TAC

CONE BEAM

ELETTROMIOGRAFIA

MAMMOGRAFIA

MOC

**FISIOTERAPIA
E RIABILITAZIONE**

CENTRO PRELIEVI

RADIOLOGIA

MEDICINA DEL LAVORO

MEDICINA DELLO SPORT

CENTRO PRELIEVI

VISITE SPECIALISTICHE

- senologia
- ortopedia
- angiologia
- dermatologia
- gastroenterologia
- ginecologia
- fisioterapia
- cardiologia
- logopedia
- neurologia
- nutrizionista



MURRI
diagnostica
fisiokinesiterapia

TERNI
via Italo Ciaurro, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**DOMUS
GRATIÆ**
centro diagnostico

TERNI
via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it

scegli la migliore
polizza al miglior
prezzo !

sconto
fino al
40%

valido per tutti i nuovi contratti

sconto applicabile alle tariffe vigenti all'atto della sottoscrizione.

Allianz Arena

Sede di Orvieto
Delegato assicurativo:
Luca Piazzai
Via San Leonardo, 9
Tel. 0763 590177

Sede di Orvieto Scalo
Delegato assicurativo:
Ciuffa Dott. Daniele
P.zza del Commercio, 33
Tel. 0763 393261

Allianz

DIETA E NATALE



Dieta e Natale: due parole che non sembrerebbero andare d'accordo. Eppure è possibile conciliare uno stile di vita salutare anche durante il periodo delle feste (in questo caso natalizie!). Sarebbe davvero un peccato, infatti, non godersi pienamente le feste per paura della bilancia!

DIETA E NATALE, COME FARE?

Il vero motivo per il quale è difficile mantenere il proprio stile di vita sano a Natale, si sa, non sono in realtà quei 2-3 giorni di festa, ma tutto il periodo prenatalizio che li precede.

Dieta e Natale: sembrano tutti boicottare le nostre buone abitudini! Veniamo bombardati da slogan, sconti e promozioni su tanti alimenti (spumanti, dolci come pandori e panettoni, cioccolata ecc..) e siamo portati a concederci qualche cosa in più già dalla fine di novembre.

CONSIGLI

Spesso tendiamo a dimenticare il vero significato delle feste: un momento in cui la maggior parte di noi non lavora e può trascorrere del tempo prezioso con figli, famiglia, parenti e amici. E' questo il bello del Natale. Concentriamoci sui nostri affetti, iniziamo a distogliere l'attenzione dal cibo, questo è solo un piacevole contorno. Potrebbe quindi essere utile alla sera buttar giù dei pensieri di gratitudine che ci facciano focalizzare ogni giorno su ciò che di bello ci è successo in quella giornata. Iniziate dal 1 dicembre e proseguite almeno fino al 25, leggete poi i momenti più divertenti/piacevoli/memorabili/motivanti che avete vissuto e di cui avete preso nota: vi aiuterà a focalizzarvi sulle vere priorità della festa (e della vita!). Ecco alcuni esempi: "Oggi ho rivisto la mia amica d'infanzia: quante risate ricordando i vecchi tempi!" - "Oggi cena aziendale: che scoperta, ho dei colleghi stupendi" - "Prima di tornare a casa mi sono fermata al mare: che panorama ci ha regalato anche oggi" - "Oggi ho iniziato quel libro che da tanto mi attendeva sul comodino, sono fiera di me!"

Un errore molto comune e che dobbiamo cercare di evitare assolutamente è quello di arrivare affamati a cene o pranzi festivi.

Spesso infatti scatta un meccanismo mentale per cui: mi trattengo, salto il pranzo, così a cena potrò mangiare illimitatamente (complici anche questi maledetti e dannosi locali che offrono servizio all you can eat). Più ci priviamo del nutrimento, più il nostro organismo si ribella a questa costrizione portandoci a mangiare senza riflettere, senza consapevolezza, senza coscienza e soprattutto senza piacere, senza assaporare realmente il cibo come se fossimo animali privi di senso critico! Più mangiamo, più avremo difficoltà digestive, più staremo male, più avremo ricordi che, da positivi che dovevano essere, si trasformano in spiacevoli esperienze! E' davvero questo quello che vogliamo? Meglio quindi evitare dannosi digiuno: potremo invece tranquillamente ridurre le quantità dei pasti successivi. Unica regola: ascoltare realmente i nostri bisogni.

E quando siamo invitati a casa di amici come dobbiamo comportarci quindi durante il pasto?

- Se già conoscete il menù potrete giocare d'anticipo organizzandovi e programmando mentalmente quali sono i piatti che più avrete voglia di provare e quali invece potrete fare a meno. Magari infatti sarà più piacevole concedersi una porzione in più di quella ricetta che difficilmente avrete possibilità di rimangiare in futuro.
- Per assicurarvi poi che ci sia una portata "più leggera" perché non aiutare i padroni di casa cucinando voi qualcosa di buono ma al tempo stesso meno elaborato e più sano? Una parmigiana light, un plumcake salato con le verdure, muffin allo yogurt per esempio.
- Usa anche degli escamotages visivi: riempi (o fatti riempire) il piatto poco alla volta: potrai quindi fare dei *mini-bis* che sicuramente faranno piacere

agli ospiti e ti aiuteranno anche a gestire meglio il senso di sazietà. Se possibile, scegli anche i piattini più piccoli: ti sembreranno sempre e subito pieni.

- Mangia lentamente: ricorda sempre che quando sei in compagnia hai modo di chiacchiere, lasciando passare quei preziosi minuti (circa 20) che ti aiuteranno a percepire il senso della sazietà prima che tu abbia esagerato con le quantità.

Attenzione agli avanzzi:

A volte gli avanzzi rappresentano un motivo in più per non fermarsi a quei 2-3 giorni di festa, ed è così che la nostra alimentazione un po' più ricca del solito, si protrae per giorni e giorni. Non fa piacere a nessuno sprecare il cibo: ricorda allora che puoi congelare alcuni alimenti. Ogni festa che si rispetti prevede dei brindisi: ricordiamo che l'alcol contenuto in vino, birra, amari ha un potere calorico che il nostro organismo non utilizza. Tutto ciò quindi che beviamo è un surplus energetico di cui potremmo fare a meno: riempite il bicchiere ma bagnatevi giusto le labbra ad ogni brindisi. Meglio infatti concedersi un boccone in più piuttosto che troppi bicchieri di vino.

Quali sono i veri alimenti di cui sarebbe meglio fare a meno o per lo meno limitare? Alcol, formaggi, salse, e dolci. Intesi sia come dolci veri e propri ma anche come bevande zuccherate e frutta: se il pasto è stato già di per sé abbondante non abbiamo davvero bisogno di quegli zuccheri.

Molte cene, tombolate e eventi sono stati già organizzati da tempo: prendi nota di tutti questi impegni su un calendario che ti aiuti realmente a visualizzare la frequenza con la quale sarai portato a mangiare fuori casa. Ti aiuterà a programmare anche i pasti precedenti e successivi.

Prendi nota di tutto ciò che mangi prima-durante-dopo i giorni di festa.

Ponetevi un obiettivo per le feste che sia reale e facilmente raggiungibile: per alcuni infatti le vacanze natalizie potrebbero essere un

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife
Via Piave 2, Sferzacavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

banco di prova per vedere se le proprie buone abitudini sono ben consolidate. Per altri invece che stanno seguendo un percorso dimagrante, l'obiettivo sarà quello di non recuperare il tessuto adiposo perso nei mesi precedenti. Ad ogni obiettivo si può quindi associare un giusto equilibrio: ricordate quindi che ciò che può essere giusto per voi, potrebbe non andare bene per altri. Confrontatevi con il vostro nutrizionista di fiducia per concordare insieme il giusto obiettivo e conseguente comportamento da tenere durante le feste: per alcuni potrà essere più restrittivo, per altri meno.

Imparate a dire di no: la tavola potrebbe essere anche vista come una metafora della vita. Non trascurarti, pensa sempre che un no detto a tavola, può essere un sì detto alla salute. Non sentirti mai giudicato/a se le tue scelte hanno un razionale preciso. Non cedere alle mode, alla paura di non essere accettato. Ricordati sempre il motivo per cui lo fai: non si tratta solo di alimentazione ma di stile di vita in tutto e per tutto.

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



HAMSA YOGA E SHIATSU
DISCIPLINE PER IL TUO BENESSERE

"La voce della coscienza e
dell'onore è ben debole
quando l'intestino urla."
Denis Diderot

INTESTINO, IL NOSTRO SECONDO CERVELLO.

Sempre più spesso in questi ultimi anni si sente parlare dell'intestino come di un "secondo cervello", definizione coniata dallo scienziato della Columbia University Michael D. Gershon. Moderne ricerche mostrano che l'intestino, svolgendo le sue funzioni di vitale importanza, gioca un ruolo fondamentale nel determinare non soltanto le nostre condizioni fisiche ma anche le nostre emozioni e le nostre scelte. Il "sentire di pancia" svela messaggi che provengono dalla profondità del nostro ventre e che spesso risultano più attendibili della ragione. Ognuno può osservare come le proprie emozioni si ripercuotano direttamente sul sistema

gastrointestinale e che spesso proviamo sensazioni e umori "viscerali", che non arrivano dalla mente ma dal centro del corpo. Intestino e cervello comunicano attraverso il nervo vago. Le informazioni viscerali viaggiano attraverso il nervo vago raggiungendo specifiche aree cerebrali, coinvolte nello sviluppo di risposte ormonali, motorie, comportamentali. Anche il microbiota intestinale è direttamente in comunicazione con il cervello attraverso il nervo vago, e così ad esempio in condizioni di equilibrio alcuni batteri intestinali producono tirosina e triptofano, che il cervello trasforma in dopamina e serotonina, ormoni del buonumore. Ecco perciò che per stare bene occorre prendersi cura dell'equi-



librio dell'intestino e della comunicazione tra intestino e cervello, con un'alimentazione sana ed equilibrata, ma anche attraverso lo stile di vita, gli atteggiamenti e i comportamenti più adatti. Lo stress, soprattutto se prolungato, è uno dei principali nemici.

SHIATSU

- riduce lo stress e dona equilibrio al corpo e alla mente
- ricevere trattamenti Shiatsu stimola il Sistema Nervoso Parasimpatico
- ci accompagna verso cambiamenti e trasformazioni anche molto profonde
 - ci aiuta a sietacciare emozioni perverse e pensieri ricorrenti spesso legati a traumi e periodi di stress
- stimola le nostre risorse migliorando la qualità del sonno, la digestione e la qualità dei nostri pensieri

YOGA

- riduce lo stress e promuove la comunicazione bidirezionale intestino-cervello
- ha un impatto mentale e psicologico benefico
- disattiva l'allarme innescato dal cortisolo in eccesso che manda in tilt i sistemi nervoso e immunitario
- promuove l'ascolto di sé
- risveglia la consapevolezza



PANCAFIT

- libera le tensioni attraverso le posture d'compensate in panca, che possono essere presenti a livello diaframmatico,
- permette il ripristino dei movimenti viscerali (come la peristalsi intestinale)
- aiuta il sistema tonico posturale a raggiungere uno stato di equilibrio psico-fisico
- allevia dolori e fastidi

Se sei interessato ad approfondire questo argomento in maniera dettagliata
LEGGI L'ARTICOLO INTERO SU FB: il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu
o sul sito web www.ilvicino.it



HAMSA YOGA SHIATSU PANCAFIT

ORARI 2019/2020

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU	S. YOGA	S. SHIATSU
ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00	YIN YOGA 11:00 - 12:00	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00	ROCKET I 11:15 - 12:30	PANCAFIT 9:00 - 12:00	YIN YOGA 11:00 - 12:00	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 15:00	ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 11:15 - 12:15	TRATTAMENTI SHIATSU 9:00 - 20:00
ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15		PANCAFIT 14:00 - 15:00	TRATTAMENTI SHIATSU 15:00 - 21:00	ROCKET LUNCH 13:15 - 14:15	PANCAFIT 16:00 - 20:00	HATHA YOGA 17:00 - 18:00	PANCAFIT 16:30 - 19:30	YOGA MAMME & BIMBI 17:15 - 18:15	
PANCAFIT 16:00 - 18:00		HATHA YOGA 17:00 - 18:00		PANCAFIT 16:00 - 20:00		ASHTANGA YOGA Prima Serie Modificata 18:15 - 19:15		YOGA IN GRAVIDANZA 18:30 - 19:30	
ROCKET I 18:15 - 19:30	TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30			TRATTAMENTI SHIATSU 18:30 - 20:30				YIN YOGA 19:45 - 20:45	
YIN YOGA 19:45 - 20:45		PANCAFIT 19:00 - 20:00							



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferracavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it



Per restare aggiornato su tutte le nostre attività **INVIA un messaggio whatsapp:**
scrivi "INFO" al numero **3518503208**

Piazza del Commercio, 8 ORVIETO SCALO
Tel. 351 85 03 208 · Pancafit® 347 94 00 873

[Facebook](https://www.facebook.com/hamsayoga) [Instagram](https://www.instagram.com/hamsayoga) Hamsa Yoga e Shiatsu