



La Voce Della Fenice

VIA AURELIO SAFFI 33, AREZZO

GIUGNO, N°1



**DIETRO OGNI IMPRONTA C'È UNA STORIA, UNA
BATTAGLIA, MA SOPRATTUTTO UN IMMENSO CORAGGIO**



**CHI SIAMO?
ALLA SCOPERTA
DEL CENTRO LA
FENICE** (Pag. 2)

**ARTE, MUSICA E
SPETTACOLO**

NON SOLO TUTE

Tutti i trend del momento e qualche consiglio
per essere al passo con la moda! (Pag. 7)

ANGOLO NARRATIVO

“Le chiamava persone medicina”,
Gio Evan
(Pag. 6)

WILD NEWS

“DAI UNA ZAMPA!”
Guida al supporto del
mondo animale tramite
il 730. Scorri le pagine
e scopri come
prendersi cura dei
nostri amici animali.
(Pag. 3)

U
L
T
I
M
O

Un artista da
conoscere e
ascoltare, testi
profondi,
concerti e
una storia di
rivalza tutta
da scoprire.
(Pag. 4)

RICETTA DEL MESE

I cantucci di nonna Assunta

Ogni mese proponiamo una ricetta fatta
durante il gruppo di manipolazione.
Non preoccupatevi...scegliamo quelle venute
meglio! (Pag. 8)

DUE CHIACCHIERE CON LA FENICE

“LE NOSTRE PASSIONI”

Viola e Greta si raccontano tramite le loro
passioni: l'equitazione e la danza.
(Pag. 5)



OROSCOPO DEL MESE

La nostra Ilaria Fox ci presenta l'oroscopo di giugno. I segni fortunati di questo
mese sono:

- Gemelli
- Cancro
- Leone
- Ariete

(Pag. 9)



Centro DCA ***“La fenice”***

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA):

- Anoressia Nervosa
- Bulimia Nervosa
- Disturbo da Alimentazione Incontrollata

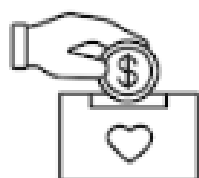
Il nostro centro

Posto al piano secondo della struttura, si sviluppa su un'area di 900 metri quadrati ed offre un ambiente riservato ed autonomo; inoltre, l'ubicazione nel contesto storico della città, pur preservando le necessarie caratteristiche di autonomia funzionale, logistica e di riservatezza, costituisce una preziosa risorsa riabilitativa.

Si articola in moduli in regime semiresidenziale e residenziale.

Il livello di trattamento offerto, a carattere diagnostico-terapeutico e riabilitativo, è rivolto a pazienti adulti ed a minori. All'interno della struttura sono disponibili spazi comuni dedicati ai pazienti adulti ed altri destinati ai minori quali: soggiorni, sale pranzo, un'ampia cucina, locali per attività ludiche e riabilitative di gruppo, oltre a sale visite e sale colloqui. Completa la struttura un ambulatorio specialistico, che rappresenta il primo punto di accesso per il paziente, dedicato alla valutazione, alla diagnosi e alla formulazione di un progetto terapeutico individualizzato e che si qualifica altresì quale punto di ascolto al servizio delle famiglie.

L'approccio integrato multidisciplinare caratterizza la presa in carico del paziente già nella prima fase di valutazione clinico-diagnostica effettuata in ambito ambulatoriale, che tenga conto sia degli aspetti psicologico-psichiatrici che di quelli internistico-nutrizionali. La valutazione ambulatoriale si risolve nella definizione di un Progetto Terapeutico Riabilitativo Individualizzato (PTRI), costruito a misura della persona, che definisce inoltre il regime di trattamento.



DAI UNA ZAMPA!

***E' ora di donare il tuo
5X1000 agli amici
animali...***



-Guida al supporto del mondo animale tramite il 730-



SUPPORTIAMO I NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE (E NON SOLO...)!

Nell'attuale periodo dell'anno ci occupiamo della presentazione del modello 730 riguardo la dichiarazione dei redditi, entro il termine del mese di settembre.

Nell'iniziale procedura di compilazione, si ravvisa una sezione in cui è possibile scegliere a quale ente del terzo settore, destinare una quota delle proprie imposte.

Per gestire le donazioni a favore degli animali nel Modello 730, puoi agire in due modi: destinando il 5x1000 o richiedendo la detrazione IRPEF per le erogazioni liberali agli enti del terzo settore. Entrambe sono opzioni gestibili tramite il 730 precompilato o con l'aiuto di un CAF.

1. Il 5x1000 (A costo zero). Puoi destinare una quota delle tue imposte a enti, ONLUS o associazioni animaliste iscritte nel RUNTS (Registro Unico Nazionale del Terzo Settore). Questa scelta non comporta alcun costo aggiuntivo ed è cumulabile con le donazioni detraibili. Come fare: nel riquadro dedicato al "Sostegno degli Enti del Terzo Settore" (ex riquadro ONLUS), apponi la tua firma e inserisci il Codice Fiscale dell'ente scelto. Codici fiscali utili: puoi indicare enti riconosciuti come la LNDC ANIMAL PROTECTION (CF: 80121770152), l'ENPA (CF: 80116050586), l'OIPA (CF: 97229260159), la LAV (CF: 80426840585) o la LEIDAA (CF: 02692940139).

2. Detrazione IRPEF per le erogazioni liberali. Se hai effettuato donazioni in denaro a ONLUS o ETS (Enti del Terzo Settore), queste sono scaricabili nel Modello 730. La percentuale: puoi detrarre dall'IRPEF il 30% dell'importo donato (fino a un massimo di 30.000 euro di donazione). In alternativa, è possibile dedurre la somma dal reddito complessivo nel limite del 10% del reddito dichiarato. Dove inserire l'importo: nel 730, le donazioni vanno indicate nella sezione "Oneri e spese" (righe da E8 a E10) usando il codice specifico dell'agevolazione.

Nota: Le spese per le donazioni non devono essere confuse con le spese veterinarie. Le cure e l'acquisto di farmaci per gli animali di proprietà costituiscono una voce di detrazione distinta (detraibile al 19% oltre la franchigia di euro 129,11) soggetta a limiti di spesa annui.

Ultimo Peterpan

VOCE DI GENERAZIONI

“ È una voce che riesce ad arrivare dove spesso le parole degli altri non arrivano. Con i suoi testi parla ai giovani, ai loro sogni, alle loro paure e alle loro fragilità, creando un legame autentico con chi lo ascolta.”

Ultimo, pseudonimo di Niccolò Moriconi, è un cantautore italiano nato a Roma il 27 gennaio 1996.

Ha iniziato a studiare pianoforte all'età di otto anni presso il Conservatorio Santa Cecilia e ha cominciato a scrivere canzoni a quattordici anni. Dopo diversi tentativi nei talent show e le prime esibizioni nei locali romani, nel 2017 ha pubblicato il suo album d'esordio: Pianeti. La consacrazione è arrivata nel 2018, quando ha vinto il Festival di Sanremo con il brano “Il ballo delle incertezze”.



“ Le sue canzoni diventano un punto d'incontro tra generazioni diverse, unite dagli stessi sentimenti.”



“ Ultimo non va cantato: va vissuto, amato, sentito.

Io fino due anni fa lo detestavo il mio primo pensiero era “E’ DEPRESSO!”. Poi ho capito che è il suo modo di esprimere le emozioni più profonde, sino a risultare struggente. In un mondo fatto di finzioni, lui si distingue per la sua sincerità. Ultimo ti fa sentire visto, compreso, meno solo.”

“LA FAVOLA”:

Ci sono eventi che vanno oltre la musica e diventano simboli di un'intera generazione. La Favola per Sempre rappresenta proprio questo: il concerto più importante della carriera di Ultimo, un appuntamento destinato a lasciare un segno indelebile nella storia della musica italiana.

Non si tratta soltanto di un concerto, ma della celebrazione di una favola costruita insieme ai suoi fan, passo dopo passo, canzone dopo canzone.

La Favola per Sempre racchiude tutto: il passato, il presente e il futuro di un artista che ha saputo trasformare le proprie emozioni in un linguaggio universale.

Un evento di musica, ricordi e condivisione, ma soprattutto la dimostrazione che i sogni, quando vengono coltivati con passione e determinazione, possono diventare realtà.



A cura di Lara

DUE CHIACCHIERE CON LA FENICE

BUONA SERA A TUTTI! SIAMO GRETA E VIOLA, IN QUESTA PAGINA DI GIORNALE VORREMMO RACCONTARVI DEI NOSTRI TALENTI. IN PARTICOLARE NEGLI ARTICOLI TRATTEREMO INTERVISTE INTERESSANTI SULLA DANZA E EQUITAZIONE, LE NOSTRE PIÙ GRANDI PASSIONI.

CIAO A TUTTI! SONO VIOLA, HO 16 ANNI E PRATICO EQUITAZIONE DA QUANDO SONO BAMBINA.



Quando e come è nata la tua passione per l'equitazione?

“Fin da quando ero bambina sono sempre stata appassionata di animali. La prima volta che mio padre mi portò in maneggio avevo solo 6 anni e da quel momento non ho mai smesso. Mio fratello decise di voler provare questo sport e io mi sono incuriosita, da quel giorno è diventata la mia più grande passione.”

Racconta cosa rappresenta per te la figura del cavallo.

“È difficile spiegare a parole cosa è per me il cavallo, ma è come se fosse il mio migliore amico, il mio maestro, il mio tutto. Ho due cavalli e sono la gioia della mia vita, la connessione che abbiamo è unica e inspiegabile. Trovarli non è stato semplice, ma ne è davvero valsa la pena.”

Come gestisci l'emozione pre-gara?

“Un mio punto debole è la gestione delle emozioni, soprattutto in un momento come quello di una gara: tutti ti guardano e devi dare il 100% di te. Nonostante l'ansia sia forte poi si trasforma in adrenalina e in voglia di fare bene. Il segreto più grande è puntare alla vittoria, ma senza trasformarla in un metro di misura per il mio valore, perché dietro a quel minuto di gara ci sono ore e ore di allenamento sudore lacrime e sorrisi e l'importante è divertirsi e fregarsene del giudizio degli altri. Quel momento è solo mio e del mio cavallo.”

Hai mai fatto delle gare?

“Negli anni ho fatto molte gare, quelle più belle sono due: la prima nel 2023 insieme alla mia cavalla Nanà in cui abbiamo affrontato per la mia prima volta una gara di salto e siamo arrivate seconde divertendoci e consolidando il nostro legame. La seconda invece è più recente ed è forse l'esperienza più bella: io e il mio cavallo Zico abbiamo affrontato la finale del campionato della mia associazione, un sogno che si realizza gareggiare all' Equestrian Centre e riuscire a vincere. In quel momento ho sentito tutto l'affetto e il supporto della mia famiglia e dei miei familiari, vederli così orgogliosi di me è stato qualcosa di speciale.”

C'è qualcosa sui cavalli che la maggior parte delle persone non sa?

“Il mondo dell'equitazione è tutto un mondo da scoprire e chi non lo conosce alimenta falsi miti sui cavalli come il classico “non passare dietro al cavallo”, in realtà se si passa vicino alla groppa del cavallo è possibile andarci. Un'altra falsa credenza è che i cavalli non sono delicati, nonostante la loro stazza sono estremamente delicati e complicati da gestire e curare, ci vuole dedizione.”

Che cosa rende speciale un buon cavaliere secondo te?

“Il rapporto tra cavaliere e cavallo è qualcosa di incredibile. Un buon cavaliere deve sapere costruire un binomio e questo comporta a mettere al primo posto la salute del cavallo e sapersi fermare quando c'è bisogno, collaborare con il cavallo non a costringerlo. Nell'equitazione ci sono molte regole, ma quelle basi e più importanti sono: rispettare il cavallo e avere pazienza. Solo con la gentilezza il cavallo ti darà tutto il suo cuore.”

Chi è il tuo idolo o ispirazione?

“La mia più grande ispirazione sono i miei istruttori, sono come una seconda famiglia. Se devo pensare ad un idolo a cui aspiro mi viene in mente Lorenzo De Luca, un cavaliere italiano di cui stimo soprattutto come lavora e come monta i suoi cavalli. Uno dei miei sogni è fare uno stage con lui.”

CIAO A TUTTI! SONO GRETA, HO 13 ANNI E DANZO DA QUANDO SONO BAMBINA.

Quando e come è nata la tua passione per la danza?

“Ho iniziato ad appassionarmi alla danza quando avevo 4 anni grazie a mia sorella Lisa che già la faceva. Ero affascinata dai ballerini che si esibivano nel palco e passavo pomeriggi a sognare punte e tutù colorati. Ricordo i primi spettacoli a Firenze e la prima premiazione insieme alla mia compagna e ancora oggi sento quell'energia e la soddisfazione che ho provato.”

Racconta cosa significa per te ballare.

“Troppe emozioni insieme: scatenarmi nel palco mi fa sentire libera da ogni pensiero, come una farfalla pronta a volare. Ballando entro in un mondo parallelo, solo mio.”

Secondo te cosa serve per essere un bravo ballerino?

“Per danzare è importante sentire la musica, il ritmo e le emozioni che ti regala. Danzare vuol dire dedizione, costanza e passione. L'obiettivo fondamentale è la comunicazione con il pubblico, raccontare una storia tramite il movimento e l'espressività. Un aspetto che è molto importante è avere un buon insegnante, qualcuno che ami la danza e che trasmetta agli allievi la sua bellezza con rigore sì, ma senza che questa diventi un peso e un esercizio puramente tecnico.”

Come riesci a gestire l'ansia e l'aspettativa?

“La preoccupazione del fallimento e di sbagliare durante un'esibizione sono sempre dietro l'angolo. A volte ho troppi pensieri e faccio fatica a concentrarmi, a gestire bene lo spazio e trovare l'equilibrio tra passi ed emozioni. Questo mi fa stare male perché per me la danza è divertimento e tranquillità.”

C'è qualcosa che secondo te è fondamentale per poter ballare?

“Per affrontare al meglio tutto ciò che riguarda il mondo della danza serve organizzazione e avere delle buone strategie. Praticare danza classica è fondamentale perché è la preparazione a tutti gli stili e i percorsi che un ballerino può scegliere. Il bello della danza è che è dinamica e che ognuno può identificarsi in più stili diversi.”

Chi è il tuo idolo o ispirazione?

“Non riesco a pensare ad un solo idolo nel mondo della danza, ammiro e stimo tutti i ballerini professionisti che riescono ad eseguire ogni esibizione con tecnica e a trasmettere un'emozione, una storia. Non serve avere una sola ispirazione per amare la danza, perché io la ritrovo in ogni passo, nella magia che sento ogni volta.”



“Le chiamava persone medicina” di Gio Evan

“Le persone medicina non ti guariscono: ti ricordano come guarirti”. Ci sono libri che raccontano, e libri che accompagnano.

Le chiamava persone medicina appartiene ai secondi: non ti trascina in una trama, ti prende per mano e ti accompagna in un viaggio interiore. Al centro c'è Marelargo, un bambino dalla pelle sottile, che osserva il mondo con un'attenzione quasi selvatica. Attraverso i suoi occhi, Gio Evan tocca temi universali: la crescita, la fragilità, la ricerca di sé, il valore dei legami veri.

“Nonna diceva che esistono persone che tu le vedi e ti si tranquillizza il respiro, i pensieri. Che non si spaventano dei tuoi dolori, che non hanno paura di abbracciarti i traumi. Persone che hanno imparato a frequentare così bene il sole, che sanno addirittura accompagnarti fino al tuo tramonto. Persone che fanno di te stesso un miglior te stesso. A detta sua le uniche persone da frequentare, le uniche persone da diventare. ”



GIO EVAN

Le chiamava
persone medicina



Nella sua brevità questo romanzo è un vero e proprio squarcio di profondità, un concentrato di riflessioni atipiche. Il suo punto di forza è un ribaltamento: la sensibilità non è un limite da correggere, ma una bussola. In una società che premia forza e velocità, Marelargo sembra fuori posto; eppure è proprio quel sentire profondo a rivelargli dettagli che rimangono invisibili agli occhi degli altri. Il lettore si ritrova così davanti a un'idea semplice: essere diversi non significa essere sbagliati, significa essere esatti in un altro modo. Inoltre accanto a lui non c'è uno sfondo, c'è una maestra di vita: la natura. La montagna insegna silenzio, attesa, rispetto per i cicli naturali. In un'epoca satura di fretta e schermi, il messaggio suona urgente e tagliente: dobbiamo prima imparare a fermarci, ad ascoltare e ad avere pazienza. E poi ci sono loro, le "persone medicina". Non eroi, non figure perfette. Persone comuni capaci di presenza: ascoltano senza invadere, comprendono senza giudicare, lasciano un'impronta lieve ma durevole. Con loro Gio Evan suggerisce che il benessere non nasce da grandi gesti, ma dalla reciprocità, dalla cura quotidiana dei rapporti. La scrittura è limpida e insieme densa di immagini poetiche. Riflessione e narrazione si intrecciano e ti obbligano, nel senso buono, a rallentare sul peso e significato delle parole. Non è un libro che si legge soltanto: si attraversa, si abita e continua a vivere dentro di te anche dopo aver letto l'ultima pagina. Alla fine, *Le chiamava persone medicina* resta come un invito a guardare il mondo con più attenzione e gratitudine. Parla di crescita, sì, ma soprattutto della capacità di riconoscere chi ci aiuta a diventare la versione migliore di noi stessi. E lascia al suo lettore una domanda che pur non facendo rumore, riecheggia nella mente: nella tua vita, chi sono le tue persone medicina? Facci caso e tienile strette, e chissà che proprio tu non sia "la persona medicina" per qualcun altro.

di Maria Laura

SUM MER TREND 2026

Già molto popolari negli anni Cinquanta, grazie anche a icone come Marilyn Monroe, i pois sono tornati più volte di moda nel corso dei decenni.



Polka Dots

I pois sono tra le fantasie protagoniste dell'estate 2026. Presenti su abiti, gonne, costumi e accessori, tornano in versione sia classica che colorata, confermandosi un motivo elegante e versatile.

CURIOSITA'

Il nome inglese polka dots deriva dalla polka, una danza diffusa nell'Ottocento.

Oggi i pois si confermano un classico senza tempo.



Ricetta di Nonna Assunta

Ingredienti

280 g di farina 00

100 g di zucchero

2 uova

mandorle q.b.

1 cucchiaino di ammoniaca per dolci

1 pizzico di sale

1 arancia (scorza)



Procedimento ☒

1. Con una frusta montare uova e zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e liscio.
2. Aggiungi la scorza dell'arancia
3. Incorpora farina setacciata, ammoniaca e sale.
4. Impasta il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo e incorpora le mandorle.
5. crea due filoncini di impasto da adagiare sulla teglia con la carta da forno.
6. Inforna a 180°C statico per 20-25 min.
7. Togli i due filoncini di impasto cotti dal forno e con un coltello seghettato tagliali con lo spessore di un dito circa.
8. Rinformali per 5-6 minuti.
9. Lasciare raffreddare nella teglia.

(evitare per una maggiore morbidezza)

Conservare in un contenitore asciutto e coperto



OROSCOPO DELLA FENICE

PER CREARE UN OROSCOPO, L'ASTROLOGO DEVE PRIMA ACCERTARE L'ORA E IL LUOGO ESATTI DELLA NASCITA
DEL SOGGETTO DA ESIMARE, POI VIENE CONVERTITO NELL'ORA MEDIA DI GREENWICH. DOPODICHÉ L'ASTROLOGO
LA CONVERTIRÀ NEL TEMPO SIDERALE (TEMPO CHE IMPIEGA LA TERRA A GIRARE). PER CALCOLARE
L'ASCENDENTE SI UTILIZZA L'ORA LOCALE.

♈ ARIETE

AMORE: La settimana si apre con una certa inquietitudine che potrebbe ripetersi anche nei rapporti affettivi. Negli ultimi tempi hai avuto la sensazione che alcune persone non comprendessero le tue esigenze.

BENESSERE: Il recupero è uno degli aspetti più evidenti di questa settimana, le energie riaffiorano e l'umore appare più stabile e positivo. Approfitta di questo miglioramento per dedicarti a te stesso.

♊ GEMELLI

AMORE: Prudenza e capacità di mantenere il controllo delle emozioni. Le preoccupazioni pratiche o economiche potrebbero influenzare i rapporti affettivi. È importante non lasciarsi condizionare dalle tensioni accumulate.

BENESSERE: La stanchezza che senti non è tanto fisica quanto mentale. Il continuo conflitto può generare nervosismo ed una sensazione di insoddisfazione. Cerca di rispettare i tuoi tempi, concediti pause e maggior riposo.

♉ TORO

AMORE: Senti il bisogno di recuperare tranquillità e stabilità, anche per i single si apre una fase interessante perché avrete la possibilità di vivere incontri importanti grazie alla fiducia che avete in voi stessi.

BENESSERE: Anche il riposo e tenere più a se stessi richiede maggior attenzione, gli impegni potrebbero aumentare e portare a chiedere troppo a te stesso. Evita gli eccessi, riposa e cerca di mantenere ritmi sostenibili.

♋ CANCRO

AMORE: Gli affetti sono fondamentali in questo periodo. Chi vive una relazione avrà l'occasione di rafforzare il legame, i rapporti familiari beneficiano di un clima più sereno e collaborativo, i single vivranno incontri interessanti e troveranno equilibrio.

BENESSERE: La sensazione è quella di trovare un umore più leggero e la mente più libera, è il momento migliore per recuperare energie, dedicare tempo alle persone che ami e ritrovare un equilibrio con te stesso.

♌ LEONE

AMORE: Le tensioni piano piano stanno perdendo forza. Chi vive una relazione stabile avrà l'occasione di restaurare più armonia e di affrontare questioni in sospeso. I single si trovano in una fase di desiderio di avere una relazione.

BENESSERE: È fondamentale imparare a dosare le energie e riconoscere i segnali che il corpo invia. La stanchezza accumulata andrà via con uno stile di vita sano che ti aiuterà ad avere un'ottima salute mentale.

♍ VERGINE

AMORE: Le tensioni andranno a diminuire e diventerà più semplice apportare diversi cambiamenti con equilibrio e maturità. Chi vive una relazione stabile potrà ritrovare complicità e dialogo. I single, potrebbero sentirsi poco motivati all'inizio o particolarmente selettivi ma con il passare dei giorni accrescerà la voglia di aprirsi a nuove conoscenze.

BENESSERE: Potresti avere una stanchezza fisica e mentale solo temporanea, destinata a migliorare rapidamente. Sentirai voglia di staccare la spina, è consigliabile non sovraccaricarsi.

♎ BILANCIA

AMORE: Hai vissuto cambiamenti importanti che hanno modificato priorità, abitudini e aspettative nei confronti delle persone che ti circondano. Le coppie possono approfittare per chiarire programmi futuri e definire obiettivi insieme. I single potrebbero essere attratti da persone che trasmettono affidabilità e concretezza.

BENESSERE: La stanchezza accumulata si fa ancora sentire, hai affrontato diversi cambiamenti e il corpo e la mente meritano il riposo.

♏ SCORPIONE

AMORE: Le coppie consolidate devono cercare di riavvicinarsi. I single hanno ottime possibilità di vivere incontri stimolanti soprattutto se scelgono di seguire l'istinto senza dare ascolto a paure e dubbi.

BENESSERE: Ti senti più sicuro, più motivato e soprattutto più consapevole delle tue capacità. È un periodo ideale per dedicarti ad attività creative o progetti che richiedono concentrazione e determinazione.

♐ SAGITTARIO

AMORE: Le coppie dovrebbero evitare discussioni legate a questioni secondarie e riuscire a mantenere un equilibrio. Libertà di emozionarsi per i single. Le relazioni più importanti restano solide nonostante giorno non sarà perfetto.

BENESSERE: Il nervosismo accumulato rappresenta il maggiore fattore di stress. Il consiglio è quello di concentrarti esclusivamente sui momenti dedicati al recupero fisico e mentale; questo diminuirà il rischio che tu ceda alle tensioni quotidiane.

♑ CAPRICORNO

AMORE: È una settimana che invita alla pazienza e al dialogo. I single potrebbero fare un incontro interessante, soprattutto in contesti lavorativi o attraverso amicizie comuni. Lasciati sorprendere senza avere fretta.

BENESSERE: Dopo un periodo particolarmente intenso senti il bisogno di recuperare energie. Concediti momenti di pausa. Una migliore organizzazione degli impegni ti aiuterà a ridurre lo stress e a ritrovare la giusta concentrazione.

♒ ACQUARIO

AMORE: Il desiderio di novità si fa sentire più del solito. Chi è in coppia potrebbe sentire il bisogno di condividere nuovi progetti. I single sono favoriti negli incontri, soprattutto se sapranno mostrarsi spontanei e aperti alle occasioni che si presenteranno.

BENESSERE: L'umore è in graduale miglioramento e aumenta la voglia di mettersi in gioco. Approfitta di questa fase per dedicarti ad attività che stimolino la mente e favoriscano il rilassamento.

♓ PESCI

AMORE: La sensibilità sarà la tua forza. Le coppie potranno vivere momenti di maggiore complicità e comprensione, mentre chi è single potrebbe riscoprire il desiderio di aprirsi a nuove conoscenze. È il momento giusto per lasciarsi alle spalle le delusioni del passato e guardare avanti con fiducia.

BENESSERE: Ti sentirai progressivamente più sereno e motivato. Le energie aumentano e sarà più semplice ritrovare equilibrio tra impegni e tempo libero. Concediti momenti dedicati a te stesso e alle attività che ti fanno stare bene: anche piccoli gesti contribuiranno a migliorare il tuo benessere generale.



LA REDAZIONE:

Rachele
Bianca
Elena
Ilaria
Lara
Viola
Gaya
Jannat
Greta
Noemi
Caterina H
Caterina V
Maria Laura
Martina M
Martina P
Ginevra
Agnese
Emma

LA VOCE DELLA FENICE è una pubblicazione realizzata dalla Redazione del centro DCA “LA FENICE”, di cui fanno parte tutte le ragazze.

La Redazione ringrazia tutti i lettori per l'interesse e l'attenzione dedicati a questa pubblicazione.

