

Gli Amici di Edward



Terzo anno, 2017/2018

INDICE

1° incontro – PERSEVERANZA E ARTE – La letteratura incontra i cartoon	pag. 3
2° incontro – IRIDI IN FIORE – Iridologia e Fiori di Bach	pag. 5
3° incontro - CHEMIOTERAPIA E SOSTEGNI COMPLEMENTARI DALLA NATURA	pag. 7
5° incontro – ALZHEIMER E MALATTIE DEGENERATIVE- I Fiori di Bach possono aiutare?	pag. 9
6° incontro – I FIORI E LE DONNE – Un omaggio in occasione dell’8 Marzo	pag. 11
8° incontro – I FIORI DI BACH NEL LUTTO	pag. 13
RINGRAZIAMENTI	pag. 16

PERSEVERANZA E ARTE – LA LETTERATURA INCONTRA I CARTOON

Maria Chiara Verderi - BFRP



Questa vicenda illustra le difficoltà che Walter, cartoonist e produttore, incontrò per ottenere il diritto di sceneggiare uno dei romanzi di una famosa scrittrice per bambini, Pamela.

Pamela, una rigida e impettita inglese, per 20 anni rifiutò di cedere i diritti dei suoi romanzi perché temeva che il regista avrebbe svilito e messo in ridicolo i suoi personaggi, a lei cari come persone di famiglia. Solamente i gravi problemi economici che la affliggevano costrinsero Pamela a incontrare il produttore e provare a vedere se la cosa potesse essere fattibile.

Pamela si rivelò una persona critica a livelli esponenziali, rigida e dittatoriale. Tanto da stupire e frustrare lo sceneggiatore, i compositori e tutti gli impiegati.

Dopo alcuni giorni di lavoro, difficile, fastidioso e faticoso, Pamela, offesa per l'ennesima volta in maniera incomprensibile per tutti, decise di abbandonare il progetto e tornò a casa propria.

Fu solo la perseveranza di Walter, il suo entusiasmo praticamente inossidabile e il suo desiderio di vedere decollare il suo progetto che lo misero sulla buona strada: perché Pamela si comportava in modo così assurdo? Cosa rendeva Pamela una persona tanto insopportabile?

Walter scoprì che Pamela non era il vero nome dell'autrice e che la sua nazionalità non era quella inglese. Grazie a una breve ricerca Walter scoprì che il vero nome di Pamela era Helen, nata in Australia, non in Inghilterra, segnata da una infanzia complicata e con un padre affetto da gravi problemi.

Grazie al colloquio a cuore aperto tra i due in cui Walter svelò ricordi difficili della sua vita, per alcuni versi abbastanza simili, le paure di Pamela si sciolsero almeno un pochino e lei iniziò a sperare che i suoi personaggi sarebbero stati trattati con il rispetto e l'affetto da lei desiderato. Alla fine il film, splendido e di enorme successo, vide finalmente la luce.

Dopo un interessante scambio di opinioni, ci siamo viste d'accordo nel pensare di offrire a Pamela in un primo momento i Fiori che potessero sciogliere i traumi vissuti e la sua disperazione, che stemperassero le sue paure, la nostalgia e il senso di colpa. Poi, in un secondo momento, avremmo potuto affrontare il suo rigore, la sua modalità dittatoriale e l'abitudine a criticare sprezzantemente chiunque intorno a lei.

Abbiamo pensato che il papà di Pamela avesse bisogno di affrontare la sua angoscia e di far sì che la meravigliosa fantasia che dimostrava diventassero un potenziale invece che una fuga dalla realtà. Inoltre avrebbe avuto bisogno di sciogliere il senso di colpa e la rabbia che a volte emergeva.

Walter si dimostra, invece, un sognatore ma in fase positiva, una persona che riusciva a trasformare i sogni in una splendida realtà. Eventualmente forse, avremmo potuto aiutarlo a placare un poco l'eccesso di entusiasmo e la tendenza a pretendere di averla sempre vinta.

Abbiamo provato a fare delle ipotesi su quali Fiori offrire anche ai personaggi minori, ma ovviamente, sarebbe stato utile poter avere con loro un colloquio in modo da verificare, passo per passo, se le nostre ipotesi potessero avere un fondamento.

E' stata un'altra serata molto proficua. Ritengo che confrontarsi, scambiare le proprie opinioni davanti allo stesso caso sia un arricchimento per tutti. Troppe volte ci fossilizziamo nel "nostro" modo di leggere le situazioni. Provare a discuterne insieme aiuta ad uscire dalla rigidità e dalle comode abitudini, mettere in dubbio le certezze consente di allargare i nostri orizzonti per conservare la mente duttile e per approfondire la nostra sensibilità.

Mi ha fatto molto piacere, inoltre, avere tra gli ospiti della serata una signora completamente a digiuno di Fiori di Bach. E' arrivata titubante e quasi si è scusata: "Posso rimanere? Io non so nulla di Fiori di Bach!"

La risposta del gruppo è stata immediata e unanime: "Forse non conosce i Fiori ma le emozioni, quelle le conosce, vero?"

Un momento bellissimo che mi ha allargato il cuore!

"Simplicity, Humility, Compassion!"

IRIDI IN FIORE : Iridologia e Fiori di Bach

Francesca Vinci – Diplomata Scuola di Floriterapia Milano



Francesca Vinci, naturopata Riza e diplomata alla Scuola di Floriterapia di Milano, ci ha accompagnato in un percorso di esplorazione di una materia particolarmente interessante: l'iridologia.

Dopo una breve introduzione sull'anatomia dell'occhio ci ha raccontato che nell'analisi iridologica, materia studiata persino dai Babilonesi e dagli antichi Egizi, già dal colore dell'iride è possibile avere delle prime notizie sul tipo di problematiche che potrebbero affliggere la persona.

Si distinguono le iridi azzurre, marroni o miste.

Tramite un apparecchio speciale come l'iridoscopio oppure con dei sofisticati obiettivi da montare su un tipo di macchina fotografica, è possibile esaminare l'occhio in maniera incredibilmente particolareggiata.

Ecco che, dalle foto che Francesca ci ha gentilmente portato, abbiamo potuto vedere quanto l'iride possa essere particolare: nessuno ha gli occhi uguali ad un altro ma, addirittura, in una stessa persona i due occhi, ad una analisi accurata, possono essere completamente differenti.

Ci sono due modi per “leggere” le iridi: prima in modo circolare e successivamente settoriale dove sono riflessi organi e sistemi.

Abbiamo potuto ammirare colori e “spiegazzature”, minuscole mancanze di tessuto, solchi, archi, raggi, lacune e segni pigmentari. Ciascuno di questi segni, a seconda della posizione, del colore e del tipo può indicare fragilità, predisposizioni, addirittura patologie ma anche problematiche emotive e predisposizioni caratteriali.

Inoltre ogni evento della vita, sia fisico che emotivo, può lasciare un segno nell’iride, dandoci anche una specie di mappa di quanto è accaduto a quella persona nel passato.

Preferisco non dare particolari su quanto Francesca ci ha raccontato perché mi sembrerebbe di svilire e banalizzare qualcosa che, a mio parere, può aprire veramente un mondo per ciascuno di noi.

Invito tutti quelli che potrebbero essere incuriositi dall’argomento a contattare direttamente Francesca per avere un parere personale. Per quanto riguarda me sicuramente le chiederò un appuntamento per andare alla scoperta ...di me! Anche solo la lettura del colore è stata illuminante e incredibilmente precisa!

CHEMIOTERAPIA E SOSTEGNI COMPLEMENTARI DALLA NATURA

dott. Simone Quagliata - BFRP



Simone Quagliata, laurea in Infermieristica, BFRP e operatore di Training autogeno, ci ha parlato di come poter aiutare con sistemi complementari naturali, le persone sottoposte a chemioterapia.

Dopo una introduzione per definire il lessico relativo ad una patologia oggi così frequente e temuta come il cancro, ci ha spiegati quali sono, in line a di massima, prima di tutto la genesi della malattia e successivamente gli interventi medici adottati dopo la diagnosi.

La chemioterapia è quasi sempre indispensabile, non tanto per ottenere una eliminazione completa del tumore bensì per ottenerne una eliminazione sufficiente a permettere al sistema immunitario di procedere alla guarigione completa.

Purtroppo però la somministrazione di farmaci chemioterapici può scatenare degli effetti collaterali piuttosto debilitanti.

In accordo con il medico curante è possibile provare ad utilizzare sistemi di cura naturali complementari che andranno ad alleviare i sintomi collaterali spiacevoli eventualmente scatenati

dai farmaci assunti e che non è possibile sostituire oppure sospendere. E' importantissimo, in questa come in qualsiasi altra patologia, evitare il fai da te per non incorrere in problemi che potrebbero essere gravi o addirittura peggiorativi.

Parliamo sempre e solo di sistemi di cura complementari, per questo è indispensabile agire sempre e solo in accordo con il proprio medico curante.

Appunto consultando il proprio medico è possibile pensare all'uso di zenzero, caffè, menta, camomilla o basilico per alleviare sintomi come nausea e vomito. Esistono anche punti di agopuntura che opportunamente stimolati possono aiutare a sopportare meglio tali sintomi.

Una dieta calibrata e l'uso di eleuterococco, ginseng, bacche di goji, frutta secca, aloe vera, ecc. aiuteranno nel caso di spossatezza.

Aloe, camomilla, tea tree, ribes nero ed altri sono utili per problemi al cavo orale.

Aiutare il paziente ad affrontare le paure e le scosse emotive provocate da una simile diagnosi oltre a quelle provocate da tutte le cure successive, spesso invasive e destabilizzanti è sicuramente di fondamentale importanza. Quale metodo migliore dei nostri amati Fiori di Bach?

Ovviamente ciascuno reagirà emotivamente alla diagnosi e alle cure in modo differente e quindi sarà necessario il rapporto diretto con il malato e un colloquio che porterà all'individuazione degli stati d'animo disturbati e delle emozioni negative di ciascuno in modo da poter provvedere al mix di Fiori perfetto per quella persona in quel preciso momento. Un aiuto indispensabile sarà, inoltre, tenere sempre a portata di mano il Rimedio di Emergenza per poter affrontare i momenti ad alto impatto emotivo, velocemente e in piena sicurezza.

Un altro strumento prezioso che Simone ci ha indicato è il Training Autogeno. Una tecnica di autodistensione utile per raggiungere in autonomia, una volta appresa, un elevato grado di rilassamento e modificazioni spontanee di alcune aree dell'organismo. Questo è uno strumento oramai scientificamente riconosciuto nell'ambito della psicologia clinica.

Anche in questo caso è indispensabile, oltre che l'assenso del proprio medico, che valuterà se il tipo di patologia vissuto potrebbe ottenere dei vantaggi oppure no da un simile strumento, la scelta di rivolgersi ad un professionista qualificato in tale ambito che potrà aiutare la persona seguendola in un percorso personalizzato e sicuro.

E' stato un intervento estremamente interessante ma, soprattutto, Simone ha gettato un seme di speranza per tutti noi cui questa malattia, a causa della grande diffusione e della scarsa informazione, può apparire addirittura come una condanna.

Ringrazio di cuore il dott. Simone Quagliata per averci portato questa conoscenza, per la competenza e per la misura con cui le ha esposte.

Mi auguro che vorrà tornare per condividere con noi altre preziose informazioni!

ALZHEIMER E MALATTIE DEGENERATIVE: i Fiori di Bach possono aiutare?

Camilla Marinoni – BFERP e BFRAP



Camilla Marinoni , BFRP e BFRAP, floriterapeuta diplomata alla scuola di Floriterapia, tarologa, ci ha raccontato le sue esperienze con alcune persone affette da patologie degenerative come ad esempio l'Alzheimer.

Dopo una introduzione per chiarire quali sono le malattie degenerative, ci ha raccontato la sua esperienza nella pratica.

Una prima difficoltà è sempre quella di far comprendere ai familiari delle persone con cui lavora il ruolo di un BFRP che non è quello di medico né di psicologo: il BFRP, quindi, non effettua diagnosi né prescrive cure di alcun tipo. Successivamente un'altra difficoltà è quella di spiegare che i Fiori di Bach non sono medicinali e che il loro utilizzo non intende essere "curativo" o finalizzato alla "guarigione fisica" delle patologie.

I Fiori di Bach sono rimedi floreali che possono aiutare a riportare un equilibrio negli stati d'animo che quasi inevitabilmente vengono sconvolti dal decorso e dagli effetti della malattia.

Oltre alla perdita graduale di memoria e di contatto con la realtà, spesso i malati sono soggetti ad attacchi d'ira, paura, senso di inadeguatezza e disperazione che rendono ancora più penosa sia la loro vita sia quella dei familiari e dei caregivers.

Anche i familiari ed i caregivers, se lo desiderano, possono trovare serenità, equilibrio e conforto nell'utilizzo dei Fiori.

In tutti questi casi i Fiori di Bach, se scelti con competenza, possono davvero migliorare la qualità della vita, sia dei malati sia delle loro famiglie, nonostante le ovvie difficoltà della situazione.

Camilla ci ha poi illustrato nel dettaglio alcune storie di persone che lei ha seguito e che segue ancora, storie di persone e delle loro famiglie, commoventi ma al tempo stesso piene di una nuova serenità che, prima, pareva quasi irraggiungibile.

Camilla, giustamente, non ci ha elencato i Fiori che ha suggerito ai vari malati o alle persone che li curano perché nel metodo originale del dott. Bach i Fiori vengono individuati volta a volta dopo un colloquio con la persona interessata e dopo averne ottenuto l'accordo. Ogni persona reagisce allo stesso problema in modo assolutamente individuale e originale. I Fiori vengono scelti e proposti in base agli stati d'animo che la persona in oggetto sta provando in quel preciso momento della sua vita riguardo a quel preciso problema.

L'intervento di Camilla è stato veramente interessante e ci ha confermato un'altra volta quanto i Fiori, se offerti con serietà e competenza, possano aiutare nei momenti più complicati nella gestione degli stati d'animo e quanto questo sistema sia perfetto se utilizzato in sinergia con ogni tipo di cura, ad esempio, come in questo caso, con le cure mediche.

I FIORI E LE DONNE: un omaggio in occasione dell'8 Marzo

Paola Baggiani – Diplomata Scuola Unione Floriterapia



Paola Baggiani, ostetrica da più di 30 anni prima in ospedale poi in consultorio dove lavora ancora oggi occupandosi di tutte le problematiche femminili, ha fatto parte di un gruppo di Ostetriche per l'assistenza al parto a domicilio. Diplomata presso l'Unione di Floriterapia di Milano con tesi su "Comparazione di Fitoterapia e Floriterapia per la cura della menopausa", è anche docente.

Paola ci ha condotte in un percorso attraverso le tappe che noi donne attraversiamo nella nostra vita facendoci osservare quali possano essere gli squilibri emotivi e ormonali che possono sconvolgere e distruggere la perfetta e armoniosa ciclicità che ci caratterizza.

Così abbiamo parlato di adolescenza, maternità, maturità, menopausa.

Abbiamo ascoltato anche della difficoltà ad accettare il proprio corpo e i suoi mutamenti in circostanze delicate come nella maternità in cui la creazione di una nuova vita significa portare un nuovo esserino dentro di noi. Non sempre questo esserino può essere accettato e riconosciuto

come il benvenuto oppure il desiderio ci sarebbe ma è soffocato dai doveri verso il mondo del lavoro e si genera, di conseguenza, un conflitto interiore.

Nella menopausa è possibile non riconoscersi più in un corpo che non è più “bello” e giovane come quello che ci viene proposto dalla pubblicità. Inoltre possono turbare reazioni, a volte forti, del nostro organismo che ci assale con vampate e cambi d’umore.

Nel nostro mondo, inoltre, abbiamo tutte un obbligo: quello di avere un corpo scolpito e “perfetto”, obbligo che in casi estremi può portare ad anoressia o bulimia o anche “solo” all’eccessiva concentrazione sulla sua spasmodica cura.

Paola ci ha anche parlato di storie di donne maltrattate o che vivono un legame affettivo distorto o manipolatorio e della difficoltà che si può provare anche solo ad accorgersi che quanto si vive non è giusto.

Numerose sono le problematiche che possono coinvolgerci, numerose le reazioni che ognuna di noi può mettere in campo dinanzi agli stessi eventi.

In accordo con il più squisito e puro pensiero del dott. Bach, Paola ci ha confermato che occorre parlare con la persona che ci chiede aiuto, la quale, a volte, potrebbe non essere in grado di esplicitare perfettamente e correttamente le proprie emozioni.

In alcuni casi è veramente difficile arrivare a ciò che scatena gli squilibri, forse per pudore o per reale incapacità di autoconoscenza. Sarà la nostra sensibilità di operatori nella relazione d’aiuto a far sì che, con pazienza e con delicatezza si possa infondere quella fiducia indispensabile a far sì che la persona si fermi, si osservi e trovi le parole per descrivere il suo disagio.

Solo dopo aver raggiunto l’accordo sugli stati emotivi provati sarà possibile suggerire e spiegare quali Fiori potrebbero essere utili per aiutarci in questi momenti.

Paola ci ha illustrato alcuni Fiori di Bach e anche alcuni Fiori Californiani che possono essere utili in determinati frangenti.

Come al solito queste indicazioni non verranno elencate qui. Come al solito vale il concetto che i Fiori di Bach più adatti per una determinata problematica sono almeno 38, oltre al Rimedio di Soccorso (e, in questo caso, oltre a tutto il repertorio californiano!). Per sapere quali siano i più adatti non c’è altro sistema che quello di proporre un colloquio personalizzato alla persona che vive il disagio per individuare quelli che saranno utili ad affrontarlo con successo.

Ringraziamo Paola per la competenza e per l’umanità che ci ha trasmesso nella sua relazione e ci auguriamo che torni presto a raccontarci delle sue esperienze!

8° incontro – 26 maggio 2018

I FIORI DI BACH NEL LUTTO

dott. Daniela Buvoli Scordamaglia - BFRP



Daniela Buvoli Scordamaglia BFRP, Counselor e insegnante di Yoga Ratna ci ha parlato della sua lunga esperienza come volontaria in Hospice , cure palliative e conduttrice di gruppi di lutto e percorsi individuali.

L'esperienza del lutto è un' esperienza complessa e sfaccettata che nasce dalle prime perdite e dai primi distacchi dell'infanzia con modalità che possono anche ripetersi in età adulta quando si affrontano lutti e distacchi ben più importanti e significativi.

L'elaborazione del lutto non è un fatto ma un processo personale che richiede ascolto e tempo per attraversare il proprio dolore e riorientarsi verso il proprio presente e il proprio futuro

Durante l'incontro ci siamo concentrati sui lutti in seguito alla morte di una persona cara: esistono varie sfumature e modalità nella morte ed ognuna può avere un impatto diverso sulle persone

Daniela è partita dalla distinzione tra i vari tipi di lutto: per persone anziane , adulte, oppure giovani; per bambini molto piccoli oppure mai nati ed anche per i propri animali da compagnia a torto considerati " di poco conto". L'impatto che questo avrà sulla persona potrebbe essere quindi molto diverso.

Anche la temporalità dell'evento può avere una valenza: un lutto può essere improvviso, ad esempio avvenuto in seguito ad un incidente inaspettato e quindi giungere come un fulmine a ciel sereno e generare uno stato di shock oppure avvenire alla fine di una lunga e impegnativa patologia e quindi visto quasi come una liberazione per il nostro caro sofferente e per chi rimane, associato talvolta, ma non sempre, ad un senso di colpa

La stessa modalità della morte lascia i suoi segni in chi rimane: potrebbe trattarsi di un suicidio, di un assassinio, di un aborto voluto o non voluto, di un evento accaduto a seguito di grande sofferenza fisica, oppure a seguito di una catastrofe naturale, fino alla scomparsa di una persona senza ritrovarne il corpo.

La persona che ci lascia potrebbe essere ritenuta fondamentale per la nostra stessa sopravvivenza oppure per il nostro equilibrio emotivo, anche in questo caso l'impatto potrebbe essere particolarmente devastante per chi lo subisce e ha la percezione di aver perduto i propri riferimenti

Alle forti emozioni che si provano nell'immediato o anche dopo settimane e mesi si accompagnano sovente sintomi fisici quali l'anoressia, l'insonnia o la voglia di dormire, l'iperattività o l'apatia, l'ansia per il futuro ed il rimpianto del passato, una grande stanchezza fisica e mentale.

Non da ultimo la morte di una persona cara ci mette inesorabilmente di fronte alla nostra morte ed al significato dell'esistenza, rimettendo in discussione i nostri valori e le nostre modalità di affrontare la vita e facendo affiorare prepotentemente emozioni come la paura, il rancore, il disorientamento , la tristezza, il senso di abbandono e solitudine, il rifiuto, la non accettazione della realtà, il senso di colpa, la malinconia , la depressione e altro.

Daniela, infine, portando la sua esperienza di servizio in Hospice e domiciliare, ci ha parlato anche di altri due tipi di lutto.

Nel primo, il paziente che sta per morire si trova di fronte al lutto di sé, in maniera più o meno consapevole. Assistiamo a un lutto del corpo, delle relazioni, la separazione dalla vita ed il senso che essa assume per ognuno.

Nel secondo, la famiglia spesso, specie nelle ultime settimane di malattia, si trova ad affrontare il cosiddetto “lutto anticipatorio”, preparandosi all’evento ma trovandosi anche, prepotentemente, di fronte ad equilibri familiari non sempre sereni, alla possibilità di poter ancora cambiare alcune cose, ad accettare o rifiutare, a lasciar andare o voler trattenere a tutti i costi. Attraversare questi stati d’animo accompagnati compassionevolmente spesso facilita l’elaborazione successiva della perdita

Come al solito è quindi assolutamente inutile parlare di “Fiori per il lutto” o, peggio, “Fiori per la buona morte”: ognuno vive ciascuna esperienza in modo assolutamente personale e addirittura differente nel tempo. Con il metodo originale del Bach Centre è indispensabile chiedere come la persona stia vivendo la situazione che provoca emozioni forti, evitando di pensare a come noi vivremmo la stessa situazione oppure a come si presume sia “normale” o opportuno viverla. Dopo di che, senza farci confondere da reazioni magari molto diverse da quelle che ci aspetteremmo, definire i Fiori più opportuni per quella persona, in quella situazione, in quel preciso momento.

Ecco quindi che lo spazio del colloquio diventa fondamentale e molto prezioso.

Ringrazio Daniela Buvoli che, come ogni anno, ci ha regalato il suo pensiero, distillato dalla sua decennale esperienza in situazioni così delicate ed emotivamente impattanti.

RINGRAZIAMENTI

Si chiude il terzo anno di attività. Non sarebbe stato possibile senza la disponibilità di questi amici che si sono resi disponibili a venire a raccontarci le loro esperienze con i nostri amati Fiori!

Anche quest'anno mi sento di ringraziarli di cuore per la loro passione e per la loro generosità. Quest'anno alcuni degli argomenti sono stati ...di un certo impatto, tuttavia grazie all'umanità e alla competenza dei relatori il nostro viaggio tra i diversi ambiti in cui poter utilizzare i Fiori è stato piacevole e accogliente.

Un grazie, di vero cuore, a ciascuno di loro, in ordine di intervento:

Francesca Vinci, naturopata Riza e diplomata alla Scuola di Floriterapia di Milano.

Dott. Simone Quagliata, laurea in Infermieristica, BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner) e operatore di Training autogeno.

Camilla Marinoni BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner) e BFRAP (Bach Foundation Registered Animal Practitioner), floriterapeuta diplomata alla scuola di Floriterapia, tarologa.

Paola Baggiani, ostetrica, diplomata presso l'Unione di Floriterapia di Milano.

Dott. Daniela Buvoli Scordamaglia BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner), counselor integrato, insegnante di yoga, volontaria presso l'Hospice di Casalpusterlengo, conduttore gruppi lutto e docente.

Voglio ringraziare anche Chiara Onesti, la Maga dei Biscottini, senza la quale i nostri incontri sarebbero stati....meno dolci!

Un sentito grazie a tutti gli amici che con tanto entusiasmo e curiosità ci hanno raggiunti per ascoltare, condividere e partecipare.

Tutti noi, persone più o meno esperte nell'uso dei Fiori e nell'applicazione del Metodo originale, abbiamo scelto come bandiera le parole del dott. Edward Bach:

"Carissimi, sarebbe meraviglioso poter formare una piccola Confraternita senza ranghi o gerarchie, in cui nessuno di quelli che si sono votati ai seguenti principi sia considerato superiore o inferiore a un altro (...)"

Dott. Edward Bach, 26/10/1936

Grazie, davvero, a tutti e arrivederci all'anno prossimo!

Maria Chiara Verderi



PER INFORMAZIONI SUI
Prossimi incontri:

Seguici su Facebook:

<https://www.facebook.com/gliAmicidiEdward>

<https://www.facebook.com/studiopuntoeacapo>

Controlla sul sito:

<http://www.studiopuntoeacapo.it>