

LUCIA GIOVANNINI

LE VIE DELL' ANIMA

Scopri e sviluppa le tue qualità essenziali
per vivere al meglio con te stesso e con gli altri




ROIEDIZIONI

Lucia Giovannini

Le vie dell'anima

Scopri e sviluppa le tue qualità essenziali
per vivere al meglio con te stesso e con gli altri

Copyright © 2017 ROI Group srl
Via G. Carducci 67, 62100 Macerata
email: info@roiedizioni.it

Design copertina: Margherita La Noce

Illustrazione:
iStock.com/halock

Prima edizione: novembre 2017

ISBN 978-88-85493-07-0

Indice

- 9 Perché?
- 9 Le qualità dell'anima
- 11 Perché proprio queste trenta qualità?
- 12 Come funziona? Istruzioni per l'uso
- 13 Il libro
- 14 Gli spunti di riflessione
- 15 Le domande di coaching
- 17 Gli esercizi e le meditazioni
- 19 Le carte
- 19 Le carte e i colori
- 20 Il libro e le carte insieme
- 21 La sfida: il viaggio dei trenta giorni
- 22 Il diario

- 23 I giochi evolutivi con le carte dell'anima
- 24 Crea un priming
- 25 Afferma le qualità
- 27 Ripeti, ripeti, ripeti
- 28 Fai il pieno di emozione
- 29 Canta che ti passa
- 29 Dalla mente ai muscoli
- 30 Informa la tua acqua

32	Trasformalo in un rituale
33	Aprilo a caso, lavora con l'inconscio
34	Giochi di gruppo
35	Le qualità dell'anima
37	Coraggio
41	Energia
46	Resilienza
50	Motivazione
55	Focalizzazione
60	Determinazione
64	Gratitudine
67	Amore
72	Presenza
77	Rinnovamento
82	Perdono
86	Generosità
90	Empatia
94	Armonia
99	Servizio
103	Umiltà
107	Compassione
111	Pazienza
114	Integrità
118	Autenticità
122	Rispetto
126	Volontà
130	Silenzio
134	Consapevolezza
139	Visione
143	Bellezza
147	Creatività
151	Flessibilità
155	Entusiasmo
159	Fiducia
163	E alla fine...
167	Ringraziamenti
171	Risorse & corsi

Cambiando i tuoi pensieri verso le frequenze più alte di amore, armonia, gentilezza, pace e gioia, attrarrai sempre più tutto ciò nella tua vita, e avrai a disposizione energie alte da offrire agli altri.

WAYNE W. DYER

Perché?

Non siamo trattenuti dall'amore che non abbiamo ricevuto nel passato, ma dall'amore che non estendiamo al presente.

MARIANNE WILLIAMSON

Le qualità dell'anima

Le incertezze della vita, le numerose pressioni a cui siamo sottoposti e i ritmi sempre più veloci possono provocare stress, ansia, frustrazione e disorientamento.

Quando cadiamo in questi stati d'animo rischiamo di credere che i nostri problemi siano irrisolvibili o che la soluzione sia molto difficile.

Ma non è così. Non necessariamente.

Così come una piccola leva può spostare grandi pesi, anche i grandi cambiamenti spesso partono da piccole modifiche.

E se trasformare completamente la propria vita (o la propria azienda, o la propria famiglia) in un giorno non è facile e non è per tutti, un piccolo passo è alla portata di chiunque.

I cambiamenti drastici spesso finiscono per essere demotivanti perché sembrano troppo complessi e spesso non danno risultati immediati.

Come sarebbe invece se potessimo contare su uno strumento facile, che non richiede nessuna conoscenza specifica

o diploma universitario, adatto ad adulti e bambini, che pian piano ci aiuta a ritrovare il nostro equilibrio, a dare una direzione alla nostra giornata, che alza le nostre vibrazioni, che ci induce in uno stato d'animo più positivo e propositivo, in modo che questo a sua volta ci porti in modo naturale, quasi senza accorgercene, a compiere nuove azioni a casa e sul lavoro che, a loro volta, generano nuovi risultati?

Ecco ciò che mi ha spinto a creare *Le vie dell'anima*.

Le vie dell'anima è un percorso che si sviluppa attraverso trenta carte, con trenta qualità fondamentali dell'essere umano come amore, compassione, coraggio, consapevolezza, comprensione, pazienza, resilienza, perdono e altre ancora.

Queste qualità esistono potenzialmente dentro ogni essere umano, ma purtroppo spesso sono nascoste o non pienamente sviluppate. In parte questo è dovuto al nostro stile di vita, che ci porta a dirigere l'attenzione fuori di noi e ci lascia poco tempo per l'introspezione e l'ascolto dei moti sottili della nostra anima.

In parte scaturisce dalla semplice mancanza di allenamento.

Ma così facendo rischiamo di vivere una vita senza significato, in cui, al di là del raggiungimento o meno dei nostri obiettivi, ci sentiamo delusi, insoddisfatti, vuoti.

Ognuna di queste qualità è di fatto una capacità umana indispensabile per relazionarsi con gli altri in modo costruttivo, per affrontare e superare le sfide della vita, per mantenersi in equilibrio in un mondo sempre più stressante, per trasformare l'ansia, la solitudine e la rabbia, per creare team più vincenti sul lavoro e famiglie più unite a casa, per essere produttivi e per vivere felici.

Sono vere e proprie vie che l'anima ha per guidarci e sostenerci nel cammino della vita.

E funziona davvero, come hanno potuto sperimentare migliaia di partecipanti ai miei corsi di crescita personale o sviluppo aziendale, durante i quali utilizziamo queste carte.

Perché proprio queste trenta qualità?

Ho passato buona parte della mia vita a studiare gli insegnamenti di antiche correnti spirituali in differenti parti del mondo: in India da Mata Amritanandamayi e altri grandi maestri induisti, a Bali con i *Balian* tradizionali, in Nepal dai monaci buddisti, in Thailandia dai monaci theravada, in Malesia dai *bomoh* con le loro radici musulmane, a Singapore in templi taoisti cinesi, in Africa con i missionari ma anche con gli sciamani, negli Stati Uniti con i nativi americani, in Australia con gli aborigeni, in Perù con i sacerdoti Q'eros, in Bolivia con i Kallawayas.

Tanti anni fa sono persino finita a Bahia in un tempio candomblé.

Ma ho anche frequentato tanti corsi accademici.

Ho studiato le basi della fisica quantistica, la psicoantropologia, ho seguito Jean Houston che porta avanti gli insegnamenti della grande Margaret Mead, ho studiato Maslow e il movimento del potenziale umano, fondato da lui e dai maggiori psicologi del secolo scorso, la Neuro-Semantica, il Meta Coaching, la Psicologia della self-actualization e tante altre correnti psicologiche contemporanee.

E la scoperta meravigliosa che ho fatto è che, nonostante le mille sfumature e le differenze di forma, dicono tutti la stessa cosa!

Le migliori qualità umane non sono altro che le qualità dell'anima.

Sia per la scienza che per la spiritualità, sia per gli antichi insegnamenti che per quelli moderni, queste sono le qualità che occorre sviluppare per realizzare i propri desideri ed essere al meglio, dare il meglio e fare il meglio.

Così come i vari popoli hanno sviluppato idiomi differenti, anche per le qualità dell'anima possiamo trovare linguaggi diversi, sfumature diverse di termini o di significati e

spiegazioni differenti, ma l'essenza nella sua globalità rimane immutata.

È sviluppando queste qualità infatti che possiamo diventare esseri umani migliori e avere risultati migliori, sia nell'ambito personale che in quello professionale.

Come funziona? Istruzioni per l'uso

Questo cofanetto è nato per essere usato liberamente, per essere l'espressione "inconsapevole" della tua essenza.

Puoi usare *Le vie dell'anima* come un vero e proprio percorso di crescita personale oppure, all'occorrenza, per ricevere un aiuto extra in un momento difficile, per rinforzare una o più qualità, per sviluppare risorse, per creare uno stato d'animo positivo prima di affrontare una situazione che normalmente ti scatena ansia, stress o nervosismo, per prepararti a un'occasione importante come un esame o un colloquio, per predisporti al meglio a un incontro di lavoro, o a una situazione in cui occorrono pazienza e comprensione o piuttosto creatività ed energia o in generale per entrare in uno stato di flusso e di massimo rendimento.

Se sei un insegnante, un coach, un *counsellor*, un medico o un terapeuta puoi esporre il libro e le relative carte nel tuo studio e usarli con i tuoi studenti/clienti/pazienti. Diversi fra i coach che ho formato mi hanno riferito che, nella loro esperienza, usare le carte è un ottimo rompighiaccio, aiuta la relazione e l'interazione e potenzia l'effetto del loro lavoro.

Di seguito ti elenco alcuni spunti su come utilizzare *Le vie dell'anima* che sono risultati molto utili ai miei studenti, e non solo; il mio consiglio è di sperimentarli tutti e di trovare la tua modalità ideale, che può essere una di quelle indicate qui sotto oppure un metodo che tu stesso elaborerai.

Può anche darsi, come è successo a tante persone, che ti venga voglia di usare le carte in un certo modo con il tuo team al lavoro, di seguire un'altra procedura con la tua famiglia o con gli amici e una diversa ancora quando le usi da solo.

Anche per quanto riguarda il “libretto di istruzioni” ci sono varie possibilità: se ami leggere libri, può darsi che tu preferisca partire da questo e leggerlo tutto d'un fiato per avere una visione generale delle trenta qualità e riflettere su quali siano quelle che hai più bisogno di sviluppare in questo momento della tua vita.

Oppure, seguendo l'ordine proposto, puoi decidere di lasciarti guidare in un viaggio di trenta tappe da percorrere nel tempo più consono a te: trenta giorni o più, come spiego più avanti.

O forse ti verrà voglia di consultarlo saltando da una pagina all'altra, aprendolo a caso quando ne senti il richiamo o quando hai una domanda dentro di te.

O ancora, magari vorrai passare direttamente all'uso delle carte, come è descritto tra breve.

Così come nella vita, ci sono molte strade che puoi percorrere e tu sei libero di trovare la tua.

Il libro

Dopo le istruzioni iniziali su come utilizzare questo meraviglioso strumento, nelle prossime pagine troverai trenta approfondimenti dedicati a ognuna delle trenta qualità. Ogni approfondimento contiene alcune descrizioni volutamente poetiche ed evocative, per comunicare al meglio con il tuo inconscio.

In alcune di queste qualità potrebbero apparire aree di sovrapposizione, significati ed esercizi simili. Ho scelto di tener-

le distinte proprio per esplorare il diamante della coscienza umana nelle sue mille sfumature e angolature, simili, ma diverse. Allora potrà succedere che ti ritrovi più in una qualità che in un'altra, o che due o più di queste risorse si uniscano nella tua mente, come una specie di grappolo con ramificazioni invisibili.

Ogni sezione conterrà diversi spunti; sarai guidato a riflettere sul significato di quella qualità, a farti alcune importanti domande di coaching, a eseguire un particolare esercizio per allenare quella qualità e a sviluppare un'attenzione selettiva che ti permetta di capire se, quando e come la vivi nell'arco della tua giornata.

Gli spunti di riflessione

Il rischio di molti lavori di crescita personale è che, per quanto siano interessanti, sono di difficile applicabilità nella vita quotidiana, così spesso rimangono solo una bella filosofia.

Per evitare di sprecare questa opportunità, in ogni lezione troverai degli spunti di riflessione che ti aiuteranno a portare quella determinata qualità nel tuo quotidiano, a capire meglio cosa può significare per te quella particolare risorsa e in quali azioni pratiche può venire tradotta.

Per me è molto importante creare dei ponti tra il sapere e il fare e credo anche in una spiritualità "concreta", calata nella realtà di tutti i giorni.

Così come "sosteneva" Jung, per me spiritualità non significa necessariamente immaginare figure di luce, ma piuttosto portare luce alla nostra ombra e diventare esseri umani migliori, che fanno azioni migliori.

E gli spunti di riflessione ci servono proprio a valutare le nuove vie che possiamo percorrere grazie a quella particolare

risorsa, le nuove azioni che possiamo fare nella nostra vita per avere nuovi risultati o magari anche solo ad accorgerci che siamo già un'espressione concreta di quella qualità senza che ne siamo consapevoli.

Le domande di coaching

In ogni lezione troverai alcune domande di coaching, apparentemente semplici... In realtà sono in grado di smuovere montagne e ti daranno la possibilità di creare il tuo percorso personalizzato.

Il coaching è un processo creativo che serve per mobilitare le proprie risorse, sviluppare delle capacità, massimizzare il proprio potenziale e migliorare la qualità della propria vita personale e professionale.

E tutto avviene principalmente attraverso delle domande.

È proprio per merito delle domande che nel coaching le soluzioni emergono da dentro di noi piuttosto che venirci suggerite o, ancora peggio, imposte da qualcun altro.

Per questo non devo fare altro che porti un quesito e lasciare che la tua mente trovi la risposta "giusta" per te.

Le domande infatti sono lo strumento basilare che ci porta a essere presenti alle nostre dinamiche psicologiche che altrimenti resterebbero inconse.

Attraverso le domande piantiamo dei semi nel nostro inconscio e, anche se al momento della formulazione non abbiamo una risposta, col tempo la nostra psiche è stimolata a fare emergere delle nuove soluzioni.

E ricorda: non esiste una risposta giusta o una sbagliata, c'è solo una domanda giusta, che spesso è più importante della risposta.

Questo perché le domande ci permettono di attingere

alla nostra saggezza interiore e di mobilitare le nostre risorse latenti.

Se osserviamo i maggiori leader, innovatori e creativi mondiali, tutte persone che in qualche modo hanno cambiato la storia, possiamo notare che al di là delle differenze caratteriali, sociali e culturali, hanno un tratto in comune: una capacità eccezionale di fare domande.

I cambiamenti e le innovazioni aziendali e sociali che sono riusciti a creare sono nati proprio dalle domande che sono stati capaci di formulare.

Ogni grande azienda, prodotto e persino industria è nata da una o più domande.

E, vista la crescente complessità del mondo in cui viviamo e la velocità del cambiamento, se questo è vero per il presente, lo sarà sempre di più per il futuro.

Il tempo è maturo perché ognuno di noi inizi a fare, e a farsi, delle domande.

Eppure la maggior parte delle scuole non insegna l'arte delle domande, quanto piuttosto quella delle risposte preconfezionate che non hanno nulla da dire su di noi. Persino in azienda il fare domande viene premiato raramente.

Come spiego nel mio libro *Il potere delle domande*, la conseguenza è che la nostra naturale capacità di fare domande (una recente ricerca inglese ha dimostrato che una bimba di quattro anni fa in media 390 domande al giorno!), viene inibita mano a mano che diventiamo adulti.

Come se non bastasse, tutto ciò che è abituale, come la nostra relazione con noi stessi e con gli altri, raramente diventa oggetto di domande.

Questo fa sì che finiamo per dare tutto per scontato, come se non avessimo bisogno di portare la nostra attenzione a queste aree, come se non ci fosse bisogno anche in questi ambiti (e forse ancora di più) di una buona e costante “manutenzione”.

Ma se non ci prendiamo qualche istante per farci domande, come possiamo sviluppare le qualità dell'anima?

Come possiamo trovare nuovi modi per vivere meglio, per migliorare la nostra vita, il nostro lavoro, le nostre relazioni?

Gli esercizi e le meditazioni

Tutti gli esercizi sono facili e divertenti e possono essere svolti da soli o condivisi in gruppo (in famiglia, con gli amici, in azienda).

Se sei molto impegnato non temere: le lezioni richiedono una lettura così breve che puoi farla al mattino appena sveglio per orientare il focus della tua giornata oppure la sera prima di addormentarti, come spunto notturno per il tuo inconscio; inoltre tutti gli esercizi sono spunti per conversazioni interiori che puoi facilmente intraprendere mentre svolgi le tue attività quotidiane. In sintesi quello che ti propongo è solo di diventare un osservatore di te stesso.

Nella maggior parte dei casi, infatti, si tratta di esercizi simbolici, semplici azioni che, se fatte con intenzione e consapevolezza, hanno un effetto potente sulla nostra psiche proprio perché comunicano al nostro inconscio un significato specifico.

Altre volte l'esercizio proposto sarà una breve visualizzazione o una meditazione guidata: è molto semplice, ti suggerirò di immaginare qualcosa per qualche minuto.

Anche in questo caso il risultato è sorprendente.

Come spiego nel mio libro *Tutta un'altra vita*, da molti anni ormai le scienze cognitive hanno studiato gli effetti della terapia immaginativa e applicato la visualizzazione creativa in diversi ambiti con ottimi risultati.

Uno di questi esperimenti è stato eseguito negli Stati Uniti con tre squadre di pallacanestro.

Per un'intera stagione la prima squadra ha continuato i suoi

soliti allenamenti; la seconda ha dimezzato i tempi dell'addestramento fisico e nell'altra metà del tempo ha utilizzato la terapia immaginativa (agli atleti, comodamente seduti in poltrona, veniva chiesto di immaginare nei dettagli di essere in partita, di fare canestri e giocare da campioni); infine, la terza squadra ha completamente sostituito la preparazione fisica con quella mentale (anziché allenare il fisico, esercitarsi sulle strategie di gioco e provare i canestri, gli atleti durante la giornata hanno più volte allenato la mente visualizzando di giocare in maniera ideale).

Le conferme sull'effetto della terapia immaginativa non hanno tardato ad arrivare.

La seconda squadra, quella che ha utilizzato entrambi gli allenamenti, ha ottenuto i migliori risultati per tutta la stagione, le altre due sono arrivate a pari merito, nonostante la terza squadra non abbia mai fatto un allenamento in campo.

Questo significa che mente e corpo possono (o meglio devono) lavorare in sinergia per permetterti di essere la migliore versione di te stesso.

Quando incontrerai queste meditazioni, semplicemente leggi quello che c'è scritto e poi trova un luogo tranquillo dove poter chiudere gli occhi per qualche minuto.

Fai alcuni respiri profondi e immagina quello che hai letto.

È come se gli occhi della mente fossero in grado di mostrarci le giuste azioni da compiere e in questo modo il cervello venisse informato su come guidare il corpo nella realtà.

Ecco cosa scrive Daniel Goleman nel suo libro *Intelligenza sociale*: “Quando ripassiamo mentalmente un'azione (per esempio facciamo una prova del discorso che dobbiamo tenere o immaginiamo le buche migliori del nostro percorso a golf), nella corteccia premotoria si attivano gli stessi neuroni che entrerebbero in gioco se stessimo realmente pronunciando quelle parole o realizzando quella buca. Simulare un atto, nel cervello, equivale a compierlo.”

Le carte

Le carte sono il perfetto compendio al libro e allo stesso tempo possono essere utilizzate anche in maniera autonoma.

Ogni carta contiene una citazione e l'affermazione positiva corrispondente; perciò, anche solo leggendo la carta potrai risvegliare quello stato d'animo e quella risorsa dentro di te.

Ancora una volta ricorda che ci sono diversi modi in cui puoi utilizzare le carte e uno non esclude l'altro.

Le carte e i colori

Il colore è una vibrazione che entra nel nostro organismo e pervade la nostra psiche. Per questo le carte sono colorate e divise in sezioni specifiche: tutto questo aiuterà in maniera sottile il loro lavoro.

Ecco una breve spiegazione per aiutarti a navigare meglio attraverso i temi principali delle diverse qualità dell'anima.

- *Rosso: il colore dell'azione.* Il rosso è il colore del fuoco, del sangue vitale che scorre nelle vene e simboleggia l'energia e la forza che ci spinge all'azione. Questo colore infonde coraggio e movimento, requisiti basilari per perseguire i nostri sogni e comune denominatore delle carte/qualità di colore rosso.
- *Viola, il colore della spiritualità e della presenza.* Il viola è il colore con la maggior frequenza e l'energia più alta dello spettro visibile, per questo è il colore della guarigione spirituale che è intimamente legata alla connessione e alla pace interiore. La caratteristica particolare delle carte di colore viola è proprio la loro alta vibrazione transpersonale.

- *Verde, il colore della natura.* Il verde infonde tranquillità ed equilibrio e calma la mente aiutando l'introspezione e la riflessione. Nella filosofia orientale il verde è legato al chakra del cuore, all'apertura agli altri e alla capacità personale di dare e ricevere amore. Perciò in questa sezione troverai le carte/qualità che aiutano lo sviluppo di questi aspetti.
- *Blu, il colore del rigore e dell'integrità.* Il blu è il più freddo dei colori primari e rappresenta il cielo-padre, il maschile. È il colore del mare profondo, del ghiaccio, dell'infinito spazio. Al contrario del colore rosso, spegne le passioni violente e rappresenta l'intelletto e le scelte ponderate. Pertanto, il blu è il colore del silenzio, dell'integrità, del rispetto e aiuta lo sviluppo di questo genere di qualità.
- *Giallo, il colore del sole.* Il giallo è il colore della luce che dà speranza, del sole che illumina la via di uscita. Rappresenta la nascita di un nuovo giorno. Simboleggia anche il colore della terra, della madre, e porta con sé una energia femminile di grande apertura alla vita, tutti aspetti che collegano le carte di questo colore.

Il libro e le carte insieme

Se questo percorso è stato creato integrando i contenuti del libro con l'utilizzo delle carte è perché utilizzandoli insieme otterrai un risultato più completo.

In ogni caso puoi scegliere di usare queste risorse come preferisci, io mi limito a suggerirti alcune alternative.

Ecco quindi qualche suggerimento.

La sfida: il viaggio dei trenta giorni

Se vuoi usare *Le vie dell'anima* come un corso approfondito di crescita personale e ami le sfide, puoi scegliere di leggere una pagina al giorno e lavorare su una qualità ogni giorno per trenta giorni di fila. Ogni tappa è un'immersione totale in una specifica qualità.

Potrai aiutarti tenendo la carta relativa a quella specifica qualità bene in vista sulla tua scrivania per tutta la giornata (o tutta la settimana, se preferisci farlo in trenta settimane), in questo modo potrai ripetere frequentemente l'affermazione corrispondente scritta sopra o usare lo spunto come meglio credi.

Il fatto di dedicare ogni giorno un momento del tuo tempo a questo libro ti aiuterà a mantenere viva la tua consapevolezza, evitandoti di cadere nei vecchi e dannosi automatismi.

Ti bastano quindici minuti perché ti è richiesta solo una breve lettura e alcune riflessioni; saranno quindici minuti della tua giornata dedicati interamente a te stesso.

Pensi di riuscire a trovare questo tempo per te?

Attraverso l'impegno quotidiano creerai tutto lo spazio necessario affinché la trasformazione possa emergere.

Così come una pianticella ha bisogno di particolare protezione e nutrimento quando è piccola, allo stesso modo attraverso le azioni e valutazioni giornalieri consigliate per ogni qualità farai sì che il tuo percorso riceva il giusto nutrimento.

Perciò, se decidi di accettare la sfida, cerca di leggere regolarmente le pagine dedicate a ogni qualità.

Puoi scegliere di fare un approfondimento al giorno, uno ogni tre oppure ogni sette, a seconda dei tuoi tempi; qualunque cosa decidi, fai in modo di non interrompere il percorso, piuttosto continua con gli esercizi e le domande relative alla

qualità precedente fino a che non sarà arrivato il momento per quella successiva.

Se scegli di leggere un approfondimento alla settimana, fallo sempre nello stesso giorno (per esempio la domenica); noi umani siamo molto abituarini e portare queste lezioni nella tua quotidianità è il meglio che tu possa fare: ti aiuterà moltissimo a trovare il tempo per le riflessioni e a vincere le resistenze.

Il diario

Esattamente come per gli altri miei libri, anche in questo caso puoi tenere un diario dove annotare pensieri, domande, realizzazioni, reazioni, stati d'animo. Farlo ti aiuterà a essere più consapevole di ciò che accade dentro di te.

Il fatto stesso di scrivere le tue idee ti permette di alleggerire la mente dai mille pensieri che l'affollano, di prendere una certa distanza da emozioni e preoccupazioni e di osservare il tutto da una migliore prospettiva.

Se decidi di usare il diario, l'ideale è scrivere le tue scoperte man mano che avvengono durante la giornata, senza aspettare troppo tempo, perché siamo sempre così presi da mille impegni e pensieri che se non riportiamo su carta il più presto possibile le nostre intuizioni rischiamo di perderle.

Per aiutarti basta che porti il diario con te, sarà il tuo fedele compagno di viaggio.

E se proprio non ce la fai durante la giornata, puoi scrivere gli appunti di sera, prima di passare all'approfondimento seguente.

Nella sezione risorse del sito www.blessyou.me, puoi scaricare gratuitamente il diario e tanti altri esercizi, articoli e nuovi spunti di riflessione per continuare a nutrire la tua trasformazione.

Anteprima omaggio non destinata alla vendita
ROI EDIZIONI è un marchio di
ROI GROUP srl - Via G. Carducci, 67 - 62100 Macerata
info@roiedizioni.it
www.roiedizioni.it