



STUDIO
寿
NAGA

Centro di Studio e Cultura del Massaggio



Ci siamo permessi in questo piccolo volume che ti ritrovi tra le mani di estrapolare alcuni articoli che nel corso degli anni abbiamo scritto sul nostro blog e che riguardano specificatamente i dolori alla sciatica ed alla cervicale, due dei fastidi che maggiormente riscontriamo nei nostri clienti.

Oltre ad un approfondimento teorico, alcuni di questi scritti ti permetteranno di lavorare in autonomia perché abbiamo proposto alcuni semplici esercizi che ti potranno aiutare nel quotidiano.

Gli argomenti teorici hanno invece un occhio attento alle nostre emozioni, perché in fondo noi umani siamo quello: emozioni cristallizzate.

Ci teniamo a sottolineare che gli argomenti trattati in questo volumetto sono solo alcuni degli articoli che più nello potrai leggere, se vorrai approfondire maggiormente gli argomenti, sul blog dello **STUDIO NAGA** all'indirizzo www.studionaga.it

STUDIO



NAGA

Siamo in due: **Alessia e Fabrizio.**

Siamo lo **Studio Naga.**

Abbiamo a cuore, ancor prima di tutto il resto, il tuo **BENESSERE.**

E' l'unica strada che possiamo percorrere e lo facciamo accogliendoti in un luogo capace di darti pace e serenità fin da subito.

Da noi non entri per "fare un massaggio" così come non sei "un numero qualunque che passa dalle nostre parti".

Da noi sei "**IL CENTRO DI TUTTO**".

Le tue emozioni, il tuo vissuto, la tua storia, sono la cosa più importante.

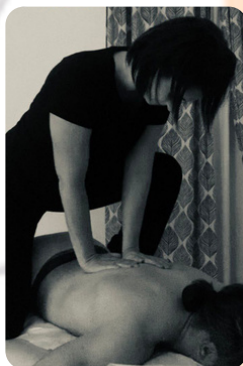
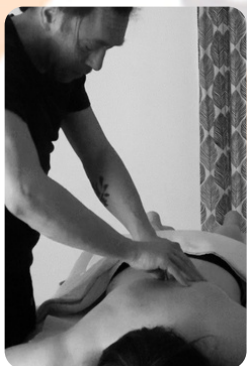
Noi facciamo massaggi, premiamo sulla muscolatura, spostiamo la linfa, ti presentiamo delle tecniche rilassanti ma siamo solo uno strumento.

Uno strumento affinato con anni di esperienza, ricerca e volontà di essere al tuo servizio.

Da noi scoprirai quale potrebbe essere la soluzione migliore che possiamo proporti ed inoltre verrai a conoscenza di un mondo, Cercheremo di darti tutte le informazioni in merito, tramite il blog, tramite la nostra newsletter, perché cerchiamo persone che non siano consapevoli ma che vogliono esserlo o che abbiano la voglia di diventarlo.

CERCHIAMO TE se sei disposto ad impegnarti in prima persona.

PERCHE' NOI SIAMO UNO STRUMENTO MA TU SEI PROTAGONISTA!



E se il massaggio non fosse la soluzione?

Dimmi se ti ritrovi: ti svegli la mattina con dolori al collo, la testa pesante, la muscolatura rigida nella schiena.

O magari ti fa male la zona lombare e ti ritrovi con le gambe rigide. Passi la giornata al lavoro ed alla sera ti ritrovi con le gambe gonfie e stanche.

Magari hai già affrontato la cosa con una serie di interventi: potrebbero essere pomate magiche oppure la pressoterapia.

Chi lo sa. Magari hai anche trovato beneficio immediato ma poi tutto sparisce o non dura a sufficienza.

Potresti continuare in questo modo, sperando che un giorno le cose migliorino, oppure rassegnarsi al fatto che i giorni che passano debbano necessariamente accompagnarsi ad un peggioramento della situazione.

Che invecchiare, per quanto bello, debba per forza comportare un peggioramento della condizione fisica.

Insomma, in una parola: **rassegnarsi**.

Oppure potresti fare il contrario: **combattere**, affinché le cose possano migliorare. Immagina poter trovare quella soluzione che ti porti quotidianamente a vivere felice, ad affrontare la vita con la grinta giusta, felice di non sentire più quel peso. Immagina il sorriso che potresti sfoggiare con i tuoi cari, immagina di poter arrivare a casa la sera ed avere ancora le energie per vivere felicemente il tuo tempo libero.

Ti sembra un sogno irrealizzabile. Non ne siamo sicuri.

Ma non volgiamo neanche illuderti. Abbiamo degli strumenti in mano che potrebbero fare al caso tuo ma non vogliamo di certo proporli senza che questi possano essere efficaci.

Quindi ecco cosa ti proponiamo.

Vieni a conoscerci, prenota un **CHECK UP** gratuito.

Passeremo una mezz'ora circa insieme, valuteremo lo stato delle contratture muscolari, la postura, cercheremo insieme i blocchi emotivi che spesso sono alla base di disturbi evidenti grazie all'utilizzo di test kinesiologici. Cercheremo di comprendere insieme se possiamo esserti di aiuto. **SOLO** in quel caso, te lo promettiamo, proveremo a proporti la nostra soluzione.

SE non potessimo aiutarci cosa ci avrai perso? In fondo nulla: una manciata di minuti e sarà stato un piacere conoscerti.

COSA ASPETTI: prenota oggi stesso il tuo **CHECK UP GRATUITO**, perché il massaggio potrebbe non essere la soluzione.

Problemi alla cervicale e sue eventuali soluzioni

Cosa si intende per rigidità cervicale?

Quando parliamo di rigidità cervicale ci riferiamo ad un diffuso disturbo che si caratterizza da:

- Situazione di dolore diffuso alle spalle, fra le scapole e lungo il collo fino alla base del cranio, situazione di dolore e movimenti limitati soprattutto quando si ruota la testa come per guardare dietro di noi.
- A volte capita che la rigidità cervicale si associa a mal di testa, da dolori che si irradiano alle braccia e spesso costringono il corpo ad un atteggiamento posturale di chiusura e di protezione che non fa altro che acutizzare il problema.

Cause e sintomi fisici della rigidità cervicale

Se affrontiamo il problema dal punto di vista fisico (almeno in questo primo articolo è questa la nostra intenzione), possiamo notare che anche aree e distretti muscolari distanti dalla zona interessata al dolore fanno parte delle cause e generano disturbi associati.

I muscoli più spesso interessati sono:

- trapezio
- sternocleidomastoideo
- elevatore della scapola
- Splenio
- Scaleni

e molte sono le cause (se escludiamo traumi da incidenti o patologie) che possono essere alla base di tale situazione, per esempio:

- Dormire in posizioni che mettono sotto stress le articolazioni. Per esempio a pancia sotto con il collo girato.
- Il sollevamento di grandi pesi quando si è stanchi o ancora fare esercizio fisico in modo veloce e senza il giusto riscaldamento
- movimenti continui di rotazione della testa da un lato o dall'altro
- atteggiamenti posturali mantenuti per lungo periodo. Per esempio lavorare al pc per molte ore con lo schermo basso e non in posizione ergonomica.

Bene, adesso abbiamo chiaro quelli che possono essere le cause fisiche, cosa ci aspettiamo se ci fosse dolore e quali muscoli sono coinvolti.

Ora passiamo agli esercizi.

La serie di esercizi che ti proponiamo sono esercizi specifici che andranno a lavorare direttamente sui muscoli di cui abbiamo parlato. Le serie ripetute e l'esercizio specifico comporterà una maggior lubrificazione dell'articolazione, aggiungendo a questi specifici movimenti di allungamento dolce proveremo a ridurre le tensioni accumulate.

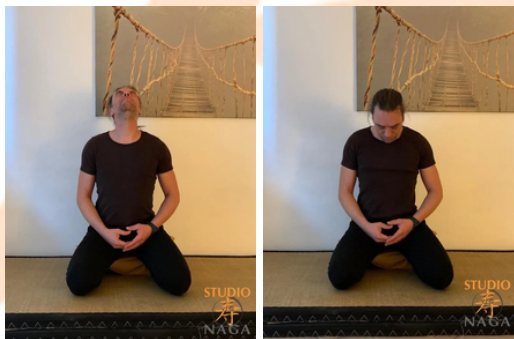
Esercizio 1: ovvero "guarda di lato"

Ruota il capo da un lato e dall'altro, cercando di portare gli occhi verso la spalla. Il movimento è dolce e non deve mai risultare doloroso



Esercizio 2: ovvero "guarda su e giù"

Fletti ed estendi in capo come a guardarti l'ombelico e poi a guardare il soffitto. Anche in questo caso il movimento deve risultare dolce e non forzato



Esercizio 3: ovvero "stupore di lato"

Anche in questo caso estendi la testa verso l'alto ma mantenendo la posizione con la mano sulla fronte. L'altro arto si porta verso la schiena



Esercizio 4: ovvero "l'orecchio tocca la spalla"

Cerca di raggiungere la spalla con l'orecchio, aiutandoti con la mano opposta ma senza che ciò crei dolore, salvo un fastidio lieve.



Esercizio 5: ovvero "schiaccia la testa"

Fletti la testa verso lo sterno appoggiando le mani alla base del cranio e spingendo delicatamente.



Cervicale: una lettura psicosomatica

ci piacerebbe invece approfondire un aspetto differente: **la visione psicosomatica del male al collo.**

Il corpo e la mente non si trovano da soli e distaccati, l'uno influenza l'altro, ed il dolore può essere spesso visto come quella cosa che si prende carico di urlare al mondo (nell'unico linguaggio che il corpo possiede) per trasmettere all'esterno un problema più profondo.

E' il caso quindi, alcune volte, di cambiare punto di vista, per finire ad analizzare un fastidio fisico con gli occhi che guardino verso un conflitto interiore.

Essere carichi di responsabilità, o ancora aver problemi di adattamento con le persone che ci circondano o con l'ambiente che viviamo quotidianamente, ci pone spesso nelle condizioni di non aver sufficienti energie per affrontare in maniera serena la vita di tutti i giorni.

Questo può essere, e spesso è, il motivo scatenante di dolori cervicali, che si estendono poi alle spalle, come a dire "dobbiamo sorreggere il peso del mondo".

Da qui l'idea di analizzare in dettaglio ogni singola vertebra cervicale e, dal punto di vista emotivo, cercare di dare una spiegazione a ciò che, dal punto di vista psichico, possano essere i conflitti interiori che portano a manifestare un dolore in quella zona.

In una visione di primo insieme, possiamo indicare le vertebre cervicali, come connesse al movimento, sono supporto (come tutta la colonna vertebrale) al nostro "girovagare per il mondo". Inoltre, nello specifico le vertebre cervicali mettono in correlazione la parte pensante del nostro corpo con il resto dello stesso.

Una svalutazione intellettuale, la mancanza di pace e di libertà, genera necessariamente un conflitto di schiavitù che porta noi stessi, se non in grado di affrontare "a testa alta" la vita, a "chinare il capo", in segno di sottomissione o sconforto.

Entriamo quindi nel dettaglio parlando specificatamente, in questa prima parte dedicata alla psicosomatica della cervicale, di **atlante** ed **epistrofeo**.

In anatomia, **l'atlante (C1)** è la prima vertebra cervicale della colonna vertebrale.

Il suo nome richiama l'**Atlante** mitologico.

Atlante, secondo la mitologia greca, era il titano che, non per sua volontà ma per quella di Zeus, sorreggeva, con la sola forza delle braccia e perciò con uno sforzo enorme e soprattutto disumano, il cielo.

L'**epistrofeo (C2)** è la seconda vertebra cervicale della colonna vertebrale. La caratteristica fondamentale, che la distingue dalle altre vertebre cervicali, è la presenza di un rilievo osseo di forma grosso modo cilindrica, che si connette alla faccia superiore del corpo grazie ad una larga base, da cui si forma, superiormente un collo stretto, un corpo piuttosto voluminoso, che termina con un apice smusso.

L'atlante, assieme all'epistrofeo, forma l'articolazione che connette il cranio alla colonna vertebrale.

Atlante ed epistrofeo sono adattati per permettere un maggior grado di mobilità rispetto a quello delle altre vertebre.

Dal punto di vista psicosomatico **Atlante** è correlato alla lingua, alla testa, al cervello, all'orecchio interno e medio, alla ghiandola pituitaria ed a quella pineale, al sistema nervoso centrale. Possiamo leggere in chiave psicosomatica i dolori presenti in quest'area come riconducibili ad una difficoltà di comunicazione intima, spirituale, o ad un conflitto per coloro che hanno delle percezioni di cui non osano parlare. Se il dolore si presenta a destra può esprimere un conflitto nel non sentirsi ascoltato dalla famiglia, mentre a sinistra il conflitto nel non sentirsi ascoltato nel lavoro o nella vita sociale.

Epistrofeo è invece in stretta relazione con gli occhi, con i setti nasali, con la fronte, la lingua ed il nervo uditivo ed ottico. Si può quindi riscontrare un dolore legato all'incapacità di esprimersi con la parola. Non oso parlare. Spesso il dolore di questa zona è legato ad un conflitto interno familiare. Se il dolore si presenta a destra può essere legato alla famiglia, se si presenta a sinistra è relativo a persone conoscenti.

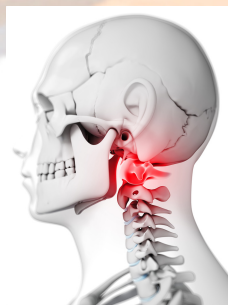
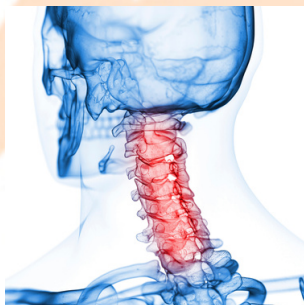
La colonna vertebrale, ad altezza della cervicale inferiore, è costituita da 5 vertebre, indicate con la lettera C (da 3 a 7). Esse sono tra loro più simili di quanto lo siano C1 e C2 e presentano delle caratteristiche comuni e delle similitudini anatomiche.

Rispetto a C1 e C2 (specializzate maggiormente nella rotazione del capo), le rimanenti cinque vertebre cervicali, sono specializzate nella flessione anteriore, in quella posteriore ed in quella laterale. La flessione laterale vede coinvolte maggiormente le due vertebre C3 e C4, mentre la flessione è massima tra C5 e C6

La zona del collo (preso tutto insieme), come area che collega la testa con le spalle ed il resto del corpo, esprime il movimento e l'autostima. Un dolore nella zona può quindi essere associato ad una mancanza di autostima. Inoltre unisce i pensieri alle azioni e quindi la difficoltà può essere quella di trasformare i propri sogni in realtà. Incapacità o impotenza nel volersi/potersi manifestare per ciò che realmente si è o si desidera essere.

Oppure ancora la mancanza di flessibilità (anche mentale) che porta l'individuo a non essere in grado di vedere le cose per quello che realmente sono o a non volerle vedere, non accettando la realtà.

Se invece ci riferiamo alla sola zona posteriore del collo, possiamo subito notare che è una delle parti più esposte e meno protette del nostro corpo. Un conflitto emotivo legato alla zona è sicuramente connesso alla paura, a qualcuno che trama alle spalle, al non essere in grado di dire sì.



Combatti tu stesso la sciatica

Partiamo dal definire la sciatica. Perché spesso ne sentiamo parlare ma poi capita che a volte non sappiamo esattamente cosa sia.

Allora ecco: la sciatica, o sciatalgia, è un'inflammazione di uno dei nervi più grandi che corrono lungo il nostro corpo.

Il nervo sciatico deriva dall'unione di una parte delle fibre nervose degli ultimi due nervi spinali lombari, che fuoriescono a livello di L4 ed L5 e dei primi tre nervi spinali sacrali, a livello di S1, S2 ed S3. Le diramazioni si uniscono a livello del gluteo, più o meno sotto il muscolo piriforme. Esso poi corre verso il basso, volendo raggiungere il piede.

Superata la coscia, e raggiunto il cavo popliteo (la parte posteriore del ginocchio), si dirama in tre direzioni: lateralmente alla gamba, verso la pianta del piede e verso il dorso dello stesso.

Detto ciò abbiamo capito di cosa parliamo specificatamente e così si spiega anche perché, un'inflammazione del nervo sciatico coinvolga tutta la gamba e ci crei tutti questi problemi di deambulazione.

Se, come tutte le volte che capitano cose del genere, sei in fase acuta: non puoi farci nulla, spiace, devi attendere. Se invece il dolore è cronico allora potresti lavorarci con una serie di esercizi specifici che oggi vorremmo proporti.

Gli esercizi che vorremmo proporti si pongono alcuni obiettivi:

- **migliorare la tua postura**
- **rinforzare i tuoi muscoli**
- **tornare ad essere flessibili (o per lo meno percorrere quella strada)**

Sono 9 gli esercizi, dai non sono molti, e potresti tranquillamente affrontare questa routine quotidianamente **"sprecando"** circa 20 minuti al giorno.

Esercizio 1 detto anche "quel ginocchio al petto non arriverà mai"



Per fare questo esercizio sdraiati a pancia in su, appoggia una delle due caviglie sulla coscia opposta, come quando leggiamo il giornale da seduti, e poi afferrando dietro l'altra gamba, cerca di portare la gamba al petto.

Mantieni la posizione circa 20 secondi e ripeti per 4 o 5 volte. Mi raccomando, anche l'altra gamba.

Esercizio 2 detto anche "se usi un solo ginocchio allora puoi arrivarci"



Da sdraiato afferra il ginocchio tirandolo lentamente verso il petto (foto 1) e poi provi a raddrizzare la gamba (foto 2).

Anche questa posizione la mantieni per 20 secondi ricordandoti di respirare e lo ripeti, come sopra, 4 o 5 volte.

Esercizio 3 detto anche "la mossa del paracadutista"



Questa volta sdraiati sulla pancia. Le braccia sono lungo i fianchi e poi solleva se riesci, la testa, il busto e le gambe (respira eh). Mantieni per almeno 10 secondi. Ripeti quante volte riesci entro le 10 volte.

Se n riesci a sollevare le gambe, le prime volte, lasciale pure a terra.

Esercizio 4 detto anche "alza i ciapet"



Torniamo a pancia in su. Piega le ginocchia appoggiando i piedi a terra e poi solleva il bacino. Devi allungare la schiena il più possibile e le spalle ed il collo dovrebbero essere appoggiate a terra. Ricorda di respirare.

Mantieni 10 secondi e poi ripeti anche questa fino ad un massimo di 10 volte.

Esercizio 5 detto anche "strofinati il piede"



Rimani ancora sdraiato a pancia in sù. Una gamba rimane a terra, l'altra punta al cielo. Con un asciugamano dietro il piede cerca di raddrizzare la gamba. Qui fai attenzione: è più importante avere la schiena a terra che aver l'arto per forza dritto.

Se poi invece l'arto fosse tranquillamente dritto, allora spingilo verso il busto. Mantieni per 15 secondi e ripeti per 5 volte.

Esercizio 6 detto anche "il turnicati"



Siedi a terra con le gambe dritte e poi accavalla una gamba sopra l'altro arto che resta disteso a terra. Abbraccia il ginocchio mantenendo dritta la schiena e poi voltati a guardare dietro di te.

Mantieni per 30 secondi e poi ripeti per 5 volte. Mi raccomando anche con l'altra gamba.

Esercizio 7 detto anche "preghiera"



Mai visto un credente pregare in ginocchio. Ecco devi fare così.

Mantieni per 20 secondi e ripeti 3 volte.

Esercizio 8, va beh questo è il "plank"



Devi pensare di diventare una panca inclinata, appoggiata ai tuoi gomiti. Per far ciò devi necessariamente contrarre l'addome e cercare di mantenere la linea retta tra testa e piedi.

Mantieni dai 45 secondi al minuto e poi ripeti 3 volte.

Esercizio 9 detto anche "mucca-gatto"



Quattro appoggi a terra: mani e gambe. Cerca di guardare l'ombelico inarcando la schiena e poi guarda verso l'alto (la schiena si inarca in verso opposto).

Mantieni ogni posizione per 5 secondi per 5 ripetizioni.

Trigger points e massaggio posturale

Mai sentito parlare di trigger points?

E di massaggio posturale?

Dai, stai con noi il tempo di questo articolo e vedrai che ne saprai di più. Spesso il nostro atteggiamento posturale, dovuto alla sedentarietà del lavoro che svolgiamo oppure a cause che possono essere legate alle emozioni ed a come noi reagiamo ad esse, comporta una modifica della struttura muscolare del corpo. Rigidità che si evidenziano in un luogo comportano a loro volta delle modifiche a livello di catena cinematica, esse portano parti anche lontane del corpo, dal punto di insorgenza del dolore, a muscoli che sembrano non essere interessati e che invece reagiscono per controbilanciare la rigidità stessa. È un gioco di equilibri. Il nostro corpo dev'essere in equilibrio dinamico e di volta in volta si adatta. Questo è il motivo per il quale, in parole povere, si può affermare che non è mai un muscolo (ed il suo antagonista) ad essere la causa di un movimento bensì una catena cinematica di eventi che coinvolgono muscoli anche lontani tra loro e che mettono il corpo nella possibilità migliore di effettuare il movimento stesso. Ed è il motivo anche per il quale, ad esempio, non possiamo trattare la cervicale e basta se abbiamo male al collo ma dobbiamo lavorare, per lo meno, tutta la muscolatura lungo la colonna vertebrale. Il corpo umano però è in grado di segnalare, al di là di contratture evidenti che interessano tutto il muscolo dolorante, di volta in volta, piccole e localizzate aree che si presentano dolorose al tatto.

Sono microcontratture puntuali. Noduli che si presentano lungo il ventre muscolare e che se compressi irradiano il dolore lontano, appunto, in aree che non interessano il muscolo. Essi sono detti trigger points, punti grilletto e se trattati adeguatamente, così come si sono formati grazie ad un lavoro di compartecipazione con altri gruppi muscolari, possono indirettamente influenzare gli stessi gruppi, distendendo e riallineando le catene cinematiche del corpo. Il trattamento non è dei più piacevoli, lo ammettiamo ma il risultato è sorprendente

Vi sentirete più dritti, sarete più dritti. I noduli in questione non saranno più percepiti, né da voi né dal massaggiatore e la tensione sarà sparita. È una tecnica sorprendente, che ben si inserisce in qualsiasi altro tipo di massaggio sportivo o decontratturante, insomma in qualsiasi tipologia di massaggio muscolare.

Dicono di NOI...



Patrizia
10 recensioni

★★★★★ 2 mesi fa

Ho fatto il massaggio hawaiano... Un'esperienza magnifica! Ci si sente a proprio agio e si esce dallo studio in uno stato di grazia. Alessia ha un bel mix tra delicatezza ed energia, molto professionale. Consiglio vivamente!





Laura
Local Guide · 1 recensione

★★★★★ 3 mesi fa

Ho provato il massaggio drenante: BELLO. Ho provato il massaggio rilassante: BELLISSIMO. Ho provato il massaggio hawaiano: FANTASTICO...ma il MASSIMO del MASSIMO è il massaggio hawaiano a 4 MANI...si. 4 mani. Sono uscita senza parole! Per chi sia ama e si vuol bene, questo è il massaggio da regalarsi o farsi regalare: nonplusltra del benessere



Marina  consiglia Studio Naga.

5 marzo alle ore 14:44 · 

Dire che sono gentili è poco! Persone davvero brave e professionali. Ci tornerò presto 😊
Tutto molto pulito e in ordine
Ve lo consiglio

Risultati straordinari · Buoni regalo · Offerte eccezionali · Clean changing rooms · Massaggiatrici professionali





Comasia
3 recensioni

★★★★★ 5 mesi fa

Consigliatissimo.. studio molto professionale ambiente pulito e confortevole..



Veronica  consiglia Studio Naga.

4 marzo alle ore 08:46 · 

volevo ringraziare lo studio NAGA per avermi fatto conoscere e provare il massaggio SHA-BE . Un massaggio rilassante ma soprattutto tonificante del viso che stimola il collagene . ho iniziato con solo un trattamento ma il mio viso ha già avuto dei benefici e sicuramente continuerò in questo percorso che porterà a dei risultati. Lo consiglio vivamente. da provare!!!...grazie ancora di tutto e soprattutto per la vostra professionalità.



Elisabetta
11 recensioni

★★★★★ 2 settimane fa **NUOVA**

Ero già stata qualche anno fa ma gli ultimi due anni mi hanno bloccata al lavoro (vedi Covid).
Ritornare è stato ritrovare un angolo di pace e serenità.
Rilassamento completo e risultati visibili già da subito.
Grazie



Farabut
21 recensioni

★★★★★ 4 mesi fa

Consigliatissimo! Studio pulito e curato, sono sempre stata scettica nei confronti dei massaggi fino a quando Alessia non ha iniziato a prendersi cura della mia schiena! Grazie 🙏 Professionalità e prezzi convenienti!



Debbyh D
Local Guide · 20 recensioni

★★★★★ 1 mese fa

Gestito da Alessia e Fabrizio, 2 persone eccezionali, molto preparate su diverse tipologie di massaggio. Consigliato!




Rosalba
Local Guide · 46 recensioni

★★★★★ 1 mese fa

Ottimi professionisti che ti rigenerante corpo e anima!!!!



Alessandra  consiglia Studio Naga.

1 marzo alle ore 22:20 · 

una grandissima professionalità, disponibilità e soprattutto trattamenti mirati personalizzati e relax completo! Fantastici



Federico
1 recensione

★★★★★ 8 mesi fa

Ottimo professionista, preciso puntuale. Con le sue capacità mi ha aiutato a portare a termine un'impresa sportiva molto impegnativa.

Consiglio Studio Naga a tutti!

Piano piano, grazie all'opuscolo informativo che hai avuto modo di leggere, hai potuto approfondire l'importanza che riveste il massaggio sia in ambito sportivo che nel quotidiano.

Hai imparato a riconoscere i segni che il tuo corpo ti lancia e forse ti è venuto in mente che un massaggio vorresti davvero provarlo, per renderti conto di quali reali e tangibili benefici e potresti trarre.

Se non mi sto sbagliando, allora è il caso che te lo dica:

**NON FARTI SFUGGIRE QUESTA OCCASIONE
PRENOTA OGGI STESSO IL TUO APPUNTAMENTO PER UN
CHECK UP BENESSERE**

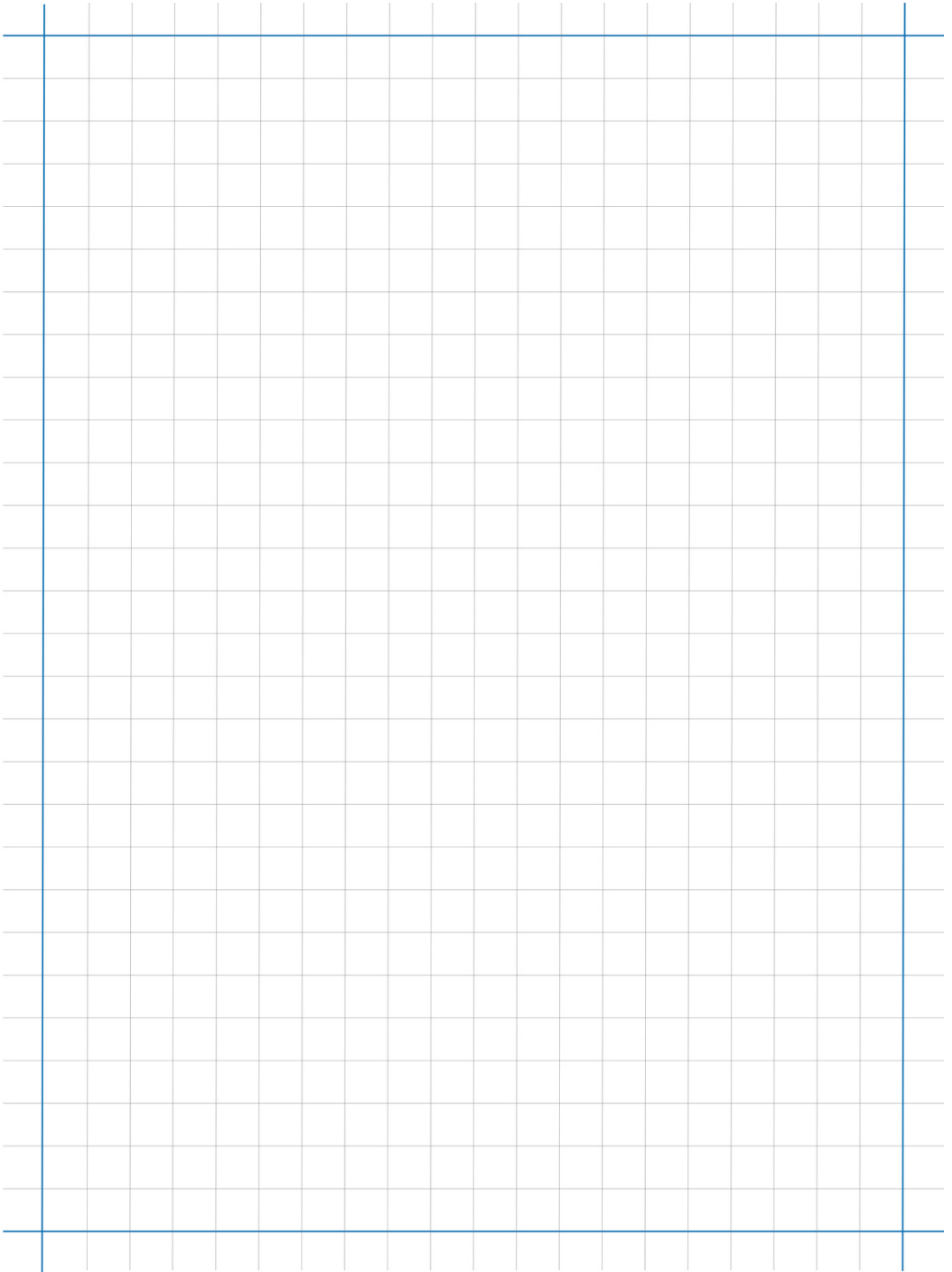


SCRIVICI UN WHATSAPP
3929986530 - 3461894444

OPPURE SCANSIONA IL QR CODE E SCRIVICI



I nostri consigli



Note

Le tue considerazioni



Via Arturo Colautti 7 - Torino
WhatsApp 3461894444 - 3929986530
Tel. 01119569486
Email info@studionaga.it
www.studionaga.it