

Giovedì  
9 gennaio 2025



**La Redazione**  
Via Cristoforo Colombo, 90 - 00147  
Tel. 06/49822933  
Segreteria di redazione tel. 06/49822813  
dalle ore 13.00 alle ore 20.00  
sandhurst.primo@repubblica.it  
Tramontana tel. 06/49822475  
Pubblicità A. Manzoni & C. S.p.A.  
Via C. Colombo, 90 - 00147 Roma - Tel. 06/514625810

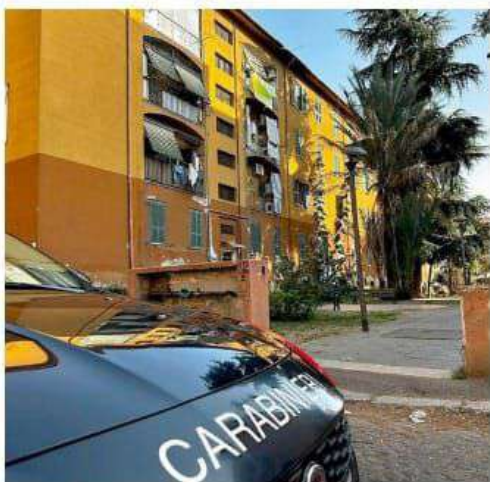
teatro vittoria  
CORRADO NUZZO MARIA DI BIASE  
dal 20 febbraio al 2 marzo

LA POLEMICA

## Quarticcio, no del Pd al modello Caivano

I dem si schierano contro la decisione del governo Meloni: "No a interventi spot" Mozione in aula Giulio Cesare per ribadire la presenza del Campidoglio a Roma Est

**Di Biase: "Il commissariamento è una follia"**



Il Comune risponde alla decisione del governo Meloni di commissariare il Quarticciolo, presa con un decreto che estende il modello Caivano anche al quartiere della periferia Est. Da una parte il Campidoglio rivendica la volontà di avere un ruolo, coinvolgendo il municipio e le associazioni del quartiere, nelle decisioni che saranno prese dal commissario sulle opere da realizzare. Il decreto prevede la predisposizione di un piano «d'intesa con i comuni interessati» e il sindaco Gualtieri si è già mosso affinché le cose vadano davvero in questa direzione. Dall'altra, i consiglieri Pd e Avs che compongono la maggioranza in Assemblea capitolina chiedono «un approccio strutturale e non interventi spot» in un territorio dove non è presente solo la criminalità, ma anche un'importante rete di associazioni, comitati, parrocchie che insieme al Comune e al municipio V stanno portando avanti un programma non teorico ma concreto di riqualificazione.

*L'ordinanza sulle zone rosse*

## Da Termini alla Tuscolana la mappa delle strade nel mirino del Viminale

di Marco Carta • a pagina 3

A chiedere che il Comune sia protagonista nelle decisioni sul Quarticciolo è anche il presidente della commissione Patrimonio Yuri Trombetti: «Non è accettabile che il governo imponga in questo modo un commissariamento - commenta Trombetti - Se ci deve essere un commissario, allora è Gualtieri che deve rivestire questo ruolo». Il Pd capitolino chiederà anche di istituire una specifica cabina di regia sul Quarticciolo.

di Marina de Ghantuz Cubbe • a pagina 2

*La ricerca dell'Istat*

## Seimila bambini in fuga dalle materne I genitori preferiscono affidarli a nonni e tate

di Valentina Lupia • a pagina 5



*Il Campidoglio*

## Una fondazione per l'ex Mattatoio "Diventerà la Città delle arti"

di Emiliano Pretto • a pagina 7

*L'arresto*

Pedopornografia dipendente Ama incastrato dal computer rotto

di Andrea Ossino • a pagina 9

*In tribunale*

Autista Atac guarda video al volante Botte al passeggero che lo fotografa

• a pagina 9

**R** Il cinema e il teatro in programma oggi



Inquadrando con il cellulare questi due codici potete consultare i film in programma oggi nei cinema di Roma e del resto della provincia e gli spettacoli previsti a teatro

teatro vittoria  
CORRADO NUZZO MARIA DI BIASE  
**Delirio a Due**  
di EUGENE IONESCO  
con GIORGIO CALABRE  
dal 20 febbraio al 2 marzo  
compra i biglietti online su VIVATICKET

*Weekend*

## Dopo le feste è l'ora della spa guida al benessere a km zero



da pagina 13 a 19

# Roma

Venerdì  
Sabato  
Domenica



Giovedì  
9 gennaio  
2025

## Musica classica



Beethoven e Brahms, sul podio c'è Chung

Andrea Penna  
a pagina 4

## Teatro danza



Venere e Adone, la versione di Cosimi

Rodolfo di Giammarco  
a pagina 5

Stand up

9

**Greg in jazz**  
Serata di musica con Greg che presenta al pubblico la sua passione per la musica jazz. Parco della Musica

World music

10

**Radiodervish**  
Un concerto che è un viaggio nel Mediterraneo e nelle sue sonorità: Radiodervish, band di culto

Arte

11

**Chagall jubilare**  
A Palazzo Cipolla la Crocefissione di Chagall: vista anche da papa Francesco

# Weekend



## Itinerario urbano

### Il vero regalo dopo le feste è il benessere a km zero

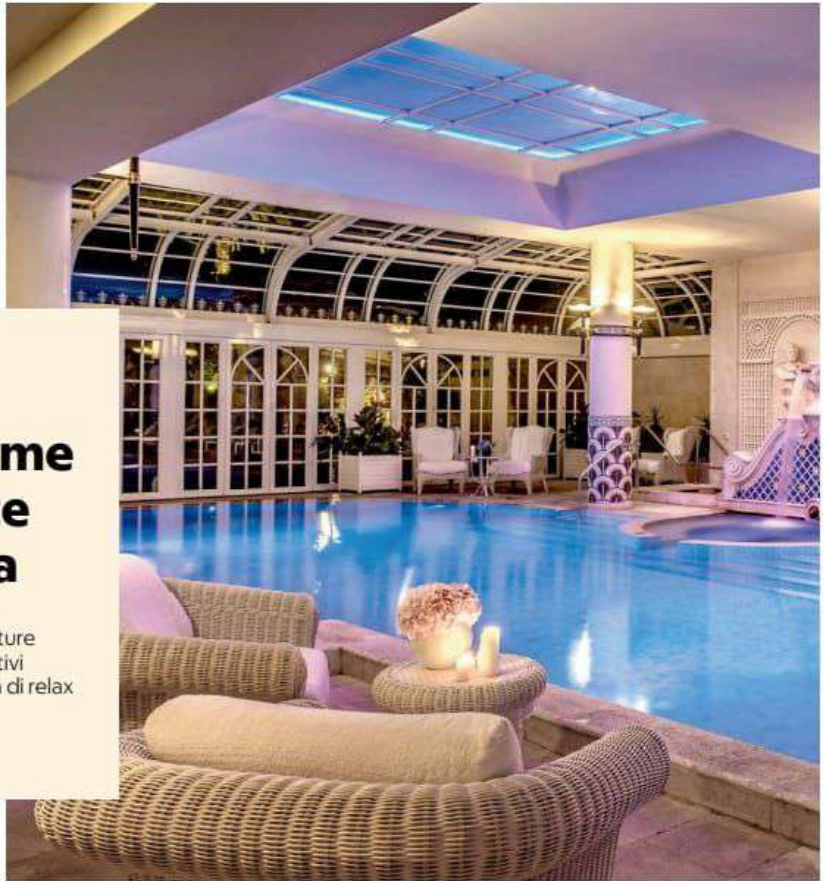
Piccola guida alle spa e ai centri specializzati dove perdere i chili in più o anche solo regalarsi una giornata di relax. Nel cuore della città O con qualche detour non lontano, affidandosi a mani super esperte

di VANIA COLASANTI  
alle pagine 2 e 3

dal 20 febbraio al 2 marzo  
teatro vittoria  
compra i biglietti online su VIVATICKET



▲ **Relax**  
Una delle sale trattamenti dell'hotel Aleph e nella foto grande la piscina del Cavalieri di via Cadlolo



Gli indirizzi

## Remise en forme dopo le feste tutti alla spa

Un itinerario cittadino alle strutture che offrono trattamenti curativi ma anche il piacere di una giornata di relax

di VANIA COLASANTI

C'

è chi è stato fortunato. E come dono sotto l'albero ha trovato un buono per un massaggio drenante, un soggiorno in un centro benessere, un abbonamento in palestra, per smaltire quei chili di troppo lasciati in regalo dalle festività.

Corretta alimentazione, cura del corpo, attività sportiva per ritornare presto in forma. Beauty farm cittadine che restituiscono la dimensione del relax solitamente associata alla vacanza. Alberghi che aprono le porte delle spa – salus per aquam, salute attraverso l'acqua – non più solo ai loro clienti. Una di quelle porte è addirittura in un vecchio caveau di una banca, costruito negli anni Trenta per la Cassa di Risparmio. E là dove venivano messi in cassaforte soldi e gioielli, oggi il valore è diventato il benessere fisico. Si chiama infatti Caveau by Narducci hair & spa, la struttura dell'Aleph Rome Hotel, in via di San Basilio 15, dove è anche possibile riservare l'intera area dell'hammam, la sauna e la vasca idromassaggio. Sapienti mani eseguono con prodotti vegani i trattamenti che abbinano al bagno di vapore uno scrub corpo e viso, seguito dal savon-

### La sauna degli dei

Spa di coppia. O per un gruppo di massimo 6 persone che possono privatizzare la struttura: 200 euro in due e 500 per sei amici, inclusa sauna degli dei. È la formula del T1a Place, in via Mario de' Fiori 93. Aggiuntivi trattamenti e massaggi. v. col.

nage orientale e da massaggi mirati che, a seconda del tipo e della durata, vanno dagli 85 ai 200 euro. «Il nostro obiettivo – dichiara Fabrizio Narducci, a capo della spa – è offrire servizi all'avanguardia in grado di produrre un benessere olistico: non solo fitness e trattamenti, ma vere e proprie esperienze che restituiscono equilibrio tra corpo e mente».

Una conversazione di circa un'ora è alla base di esclusivi trattamenti orientali. Sono quelli proposti da Zeki Ayik, nato ad Ankara, da 20 anni Italia, una vita dedicata alla filosofia ayurveda e che dirige il centro Daham Health&Beauty SPA, presso l'hotel Palazzo Dama, in via Lungotevere Araldo da Brescia 2: «Solo dopo un lungo dialogo e attraverso specifici test, il mio team comprende a quali delle 3 differenti tipologie fisiche e mentali – ovvero Dosha ayurvedici – appartiene una persona: Vata, Pitta, Kapha, corrispondenti alle caratteristiche vitali di un individuo. E dunque calibrare e proporre massaggi e trattamenti mirati, realizzati esclusivamente con prodotti 100% naturali. Conoscendo la causa che può aver recato un determinato squilibrio, proponiamo terapie rigenerative personalizzate per bilanciare il metabolismo e dunque la nostra vita.

Trattamenti estetici che integrano le tradizioni antiche con le più avanzate tecniche di bellezza e benessere, volte a prendersi cura di sé». Al di là dei pacchetti che propongono una serie di sedute, ogni singolo massaggio o trattamento va dai 70 ai 90 euro a seduta.

Sulla collina più alta della città, in via Cadlolo 101, c'è il Cavalieri Grand Spa Club, il lussuoso centro benessere del Rome Cavalieri, A Waldorf Astoria Hotel, con la piscina interna dalla cupola in vetro affacciata nel parco, una cascata, vasca idromassaggio, percorso caldarium, frigidarium e un grande camino a legna. Nella zona umida sembra proprio di fare un salto nell'antica Roma, persino i lettini ricordano dei triclini. Il costo di una giornata nella spa è di 80 euro, mentre i trattamenti partono da 150. Alcuni hanno nomi che richiamano l'antichità, come l'Imperial Roman Brushing: un protocollo corpo rinvigorente grazie alla combinazione dell'uso della spazzola a secco con oli e sieri nutrienti. È invece riservato al viso il nuovo trattamento chiamato Light of the Pantheon, ad azione illuminante, modellante e liftante, con l'uso di strumenti a effetto sculpting e di prodotti a filiera sostenibile, su cui si basa l'intera struttura alberghiera. Precisa Ga-

## APRIAMO LE PORTE SULL'ARTE SACRA DI ROMA.

UN NUMERO SPECIALE ALLA SCOPERTA DEL GIUBILEO E DEI CAPOLAVORI DELLA CRISTIANITÀ.

Un'opera preziosa e affascinante che ripercorre la storia dell'Anno Santo dalle origini ad oggi, e ci porta alla scoperta del patrimonio artistico di Roma. Un vero e proprio cammino, accompagnati da immagini straordinarie, per ammirare i luoghi e i capolavori della Fede.

IN EDICOLA

NATIONAL GEOGRAPHIC





**Prince spa Swarovsky in piscina**

Sotto un cielo trapuntato di Swarovski c'è la piscina semi olimpionica con cromoterapia del Prince Spa, per una remise en forme all'insegna dell'acqua. Oltre a nuotare, nella zona umida il corpo si rigenera tra bagno turco, sauna finlandese, docce emozionali e la corroborante cascata di ghiaccio, con postazioni idromassaggio e percorso Kneipp. Massaggi e trattamenti nell'area beauty, a partire da 100 euro. La struttura, collegata all'hotel Parco dei Principi, è in via Frescobaldi 5. Orario 7-22 nei feriali e 8-21 nei festivi. Ingresso giornaliero 60 euro e 70 nel fine settimana; mentre l'accesso alla sola palestra è 35 euro e 80 aggiungendo la spa. Dopo un allenamento, possibilità di light lunch con centrifughe detox. v.col.

briel Halmagyi, spa manager del Cavaliere Grand Spa Club: «Eccellenza e sostenibilità per recuperare la perfetta forma fisica, nel rispetto del pianeta. Fitness e trattamenti esclusivi, tra piscine e area relax, non solo dopo le vacanze natalizie, ma in ogni stagione». In linea con la filosofia delle strutture termali dell'antichità dedicate all'otium, c'è QC of Wonders, in via Portuense 2178 a Fiumicino, a soli due minuti dall'aeroporto. Spa e hotel su un'area interna di oltre tremila metri quadrati e una zona esterna di 12.500 nell'oasi di Porto, tra vasche idromassaggio, saune e cascate immerse in un giardino secolare, vicino al litorale di Ostia Antica. Aperto da giovedì a domenica dalle 9 alle 23 e il venerdì e il sabato fino alle 24. Tante le formule proposte, come il bendaggio snellente con effetto rassodante e ricompattante, al costo di 98 euro. Sottolinea Francesco Varni, ceo di QC Spa of Wonders: «Abbiamo varie soluzioni per chi ricerca un'ottima remise en forme. Una raffinata selezione di massaggi personalizzabili, dedicati al riequilibrio energetico della sfera fisica ed emozionale. Fra i tanti - sempre a 98 euro - il Ritual purificante corpo, ispirato alla tecnica della tradizione tibetana».

**Gubbio**

**Se per la dieta basta un giorno**

La ricetta di Marc Mességué "Così si perdono 5 chili in un anno"



Il massaggio Il park hotel dei Cappuccini

**S**ono assolutamente contrario a diete drastiche perché al termine le persone riprendono peso facilmente». Marc Mességué, terza generazione di una famiglia di pionieri della fitoterapia e una vita dedicata alla ricerca del benessere, spara a zero contro prolungati regimi alimentari fortemente ipocalorici. Eppure la sua dieta dura ben 52 giorni. Possibile mai? «Sì, perché basta stare attenti al cibo un solo giorno alla settimana. Sommandoli, in un anno si raggiungono quasi due mesi di corretta alimentazione». Nell'esclusivo Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio, un monastero del Seicento riconvertito al benessere, Marc Mességué insegna agli ospiti come disintossicarsi, attraverso la sua filosofia di vita incentrata sulla corretta alimentazione, al fine di ristabilire il naturale e armonico equilibrio psico-fisico: «Le ho dato un nome luminoso: One day light. Con le diete drastiche i chili persi si riacquistano quasi sempre. Io propongo di scegliere un qualunque giorno della settimana, un po' come il venerdì di magro, che non ho certo inventato io. E in quella giornata, bandire assolutamente il sale, bere due litri d'acqua, fare colazione accompagnando tè o caffè d'orzo con 30 gr. di pane o fette biscottate e 30 gr di marmellata o miele, pari a un cucchiaino. A metà mattinata e nel pomeriggio è consentito un frutto, mentre a pranzo e a cena sono previsti 250 grammi di verdura di stagione, 150-200 grammi di carne bianca o 250-300 di pesce, oppure 2-3 uova. E avanti così, durante quel giorno della settimana prescelto, possibilmente sempre lo stesso. «Libertà alimentare nelle altre giornate, durante le quali è importante bere comunque un paio di litri d'acqua, limitare l'uso del sale, utilizzare olio a crudo ed evitare negli stessi pasti di associare riso e carne, uova e carne, pasta e carne. Così vengono favorite le cene con gli amici e la vita sociale. In un anno si perdono circa cinque chili, che non sono pochi, ma soprattutto non si prende peso. E questa è la cosa più importante». - v.c.

**Fiuggi**

**Heinz Beck "Il mio detox con gusto"**

Nella wellness medical spa lo chef propone regimi alimentari obiettivo salute

**A**nche per Heinz Beck le festività hanno lasciato il segno: «Qualche fetta di panettone di troppo, un po' di torrone e mi ritrovo quel chiletto in più. Ma basta poco per ritrovare la forma fisica, ascoltando sempre il proprio organismo». Lo chef che ha conquistato ben 7 stelle Michelin, di cui 3 per il ristorante la Pergola, e una laurea ad honorem in bioenergie naturali, ha ideato 15 diete per i clienti di Palazzo Fiuggi, nell'omonima cittadina: un'esclusiva wellness medical spa, dove si può accedere anche quotidianamente e la cui area benessere si sviluppa su una superficie di ben 6mila metri quadrati. Ma prendendo spunto proprio dalla food line ideata da Heinz Beck insieme al team di medici per i clienti della struttura, è possibile dimagrire con gusto? «Il gusto è alla base di ogni regime alimentare che non deve mai essere punitivo. E per questo - spiega lo chef - si può sfruttare il potere di sostanze e microstanze nutritive - come ad esempio i polifenoli di alcuni frutti e verdure - così da creare pasti deliziosi per perdere peso in modo sicuro, eliminando la sensazione di fame. Le diete fai da te vanno bene per un paio di settimane, per perdere 2-3 chili, assumendo 1.200-1.400 calorie giornaliere, altrimenti è bene rivolgersi agli specialisti. Per il recupero della forma fisica, cominciare dall'acqua per eliminare le tossine e idratare l'organismo: bere due litri al giorno, aiutandosi anche con tè e spremute. Oltre a ridurre lo zucchero è importante fare attenzione al sale, inteso come cloruro di sodio, da non confondere con i sali minerali presenti in alcuni alimenti e che si rivelano utili proprio durante un regime dietetico. Ottima una ricca insalata di radicchio, a cui aggiungere erbe spontanee, semi, frutta secca, pinoli, mirtili e melograni ricchi di antiossidanti. O una zuppa di carciofi che è molto detox. Mai esagerare nel condimento. L'alimentazione è sempre questione di equilibrio». - v.c.

**Lo chef**



**Stellato**  
Lo chef Heinz Beck a Palazzo Fiuggi propone detox in nome dell'alta cucina

**ARTE, CULTURA E TURISMO** Archeologia, professione, impresa / Educazione nei contesti culturali e museali / Management del turismo culturale / Mestieri della scrittura e dell'editoria  
**BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI E RELAZIONE D'AUTO** Consulenza e orientamento professionale / Esperto BES - Bisogni educativi speciali / Medical Humanities / Pedagogia clinica  
**DIRITTO, MINORI E CRIMINOLOGIA** Criminologia clinica e scienze forensi / Pedagogia giuridica, forense e penitenziaria / Mediazione penale e giustizia riparativa / Mediazione penale minorile  
**MANAGEMENT NELLE AZIENDE E NELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE** Comunicazione pubblica / Formazione e gestione delle Risorse Umane [H.R.] / Management per le funzioni di coordinamento nell'area delle professioni sanitarie / Organizzazione, management, e-government delle Pubbliche Amministrazioni / Traduzione professionale e mediazione linguistica per la comunicazione d'impresa  
**PROFESSIONI DELLA COMUNICAZIONE E DELLO SPETTACOLO** Comunicazione multimediale dell'enogastronomia / Cinema e Televisione / Radiofonia / Arti performative, Teatro, pedagogia e didattica  
**SCUOLA ED EDUCAZIONE PERMANENTE** Educazione degli adulti e Lifelong Learning / Etica, diversità e inclusione per le Istituzioni scolastiche / Didattica per l'insegnamento economico-giuridico nella scuola secondaria di II grado / Docente esperta in Lettere e Storia dell'arte / Docente esperto nell'insegnamento di Filosofia, scienze umane e storia

Centro di Lifelong Learning di Ateneo

**CAMBIA IL TUO FUTURO CON L'ALTA FORMAZIONE**

Master professionalizzanti di I e II livello

MODALITÀ E-LEARNING 60 CFU (1500 ORE)  
 RIZIONI ECONOMICHE SPECIALI INDICATE  
 NEI BANDI DI AMMISSIONE  
 QUOTE RIDOTTE PER L'ISCRIZIONE  
 A ESAMI SINGOLI AGGIUNTIVI  
 SCADENZA DOMANDE DI AMMISSIONE: 31 GENNAIO 2025

INFO & BANDI  
 INFO@ALLO.MASTER  
 031-346425

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI SUOR ORSOLA BENINCASA