

CASA facile

APRILE 2018

MILANO DESIGN WEEK

*Ti aspettiamo
al CasaFacile
DesignLab!*

STILE | DÉCOR | PROGETTI | SOLUZIONI € 1,90 € 1,50

ABITARE

- **FERRO, LEGNO E FANTASIA:**
IL NUOVO STILE INDUSTRIAL
HA UN'ANIMA DÉCOR!

PROGETTARE

- **3** IDEE DA COPIARE PER IL CORRIDOIO
- **BALCONI E TERRAZZI**
DA **3 A 30 MQ** (ORTO INCLUSO)
- ZONA PRANZO • MINI BAGNO • CABINA ARMADIO
UNA NICCHIA, 3 FUNZIONI

COMPRARE

- IN SOGGIORNO
NON SOLO RELAX:
DIVANI, POLTRONE
E POUF CHE TI AIUTANO
A RESTARE IN FORMA
- **TENDENZA PLISSÉ**
ACCESSORI E MOBILI 'MILLE PIEGHE'
ISPIRATI ALLA MODA

5 Aprile 2018 - n. 04 - anno XXII - Mensile - AUT. € 4,00 - BE € 3,90 - E € 4,00 - Canada CAD 7,50 - CH CHF 4,50 - LUX € 4,00 - PTE CONT € 4,00 - F € 4,00 - MC, Côte d'Azur € 4,10 - CH CHF 4,70 - USA \$6,50. Poste Italiane SpA Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona

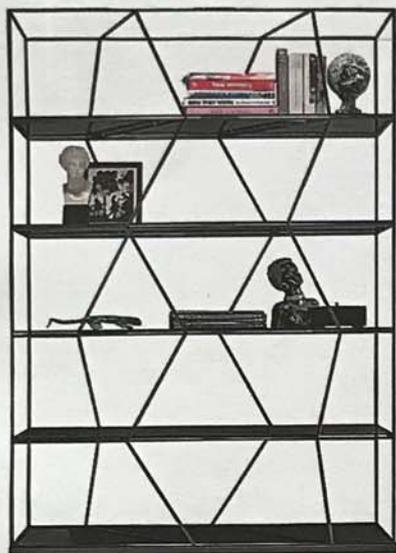


È FACILE
SCEGLIERE

*Librerie e scrittoi di
ultima generazione per
completare un angolo o
attrezzare l'intera parete*

Lo scaffale pensile Gap, in metallo, ha **luci a Led** lungo il suo perimetro [Porro, cm 33x16,5x185h, prezzo su richiesta].

Journal è una scrivania **essenziale**, con l'uscita per i cavi integrata nel piano [Normann Copenhagen, cm 130x65x74h, € 605].

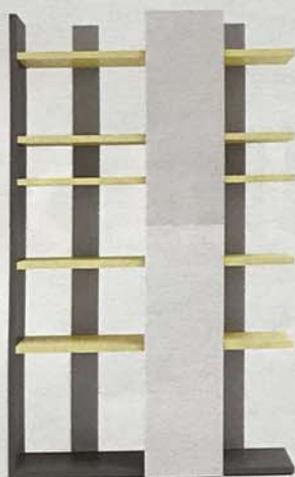
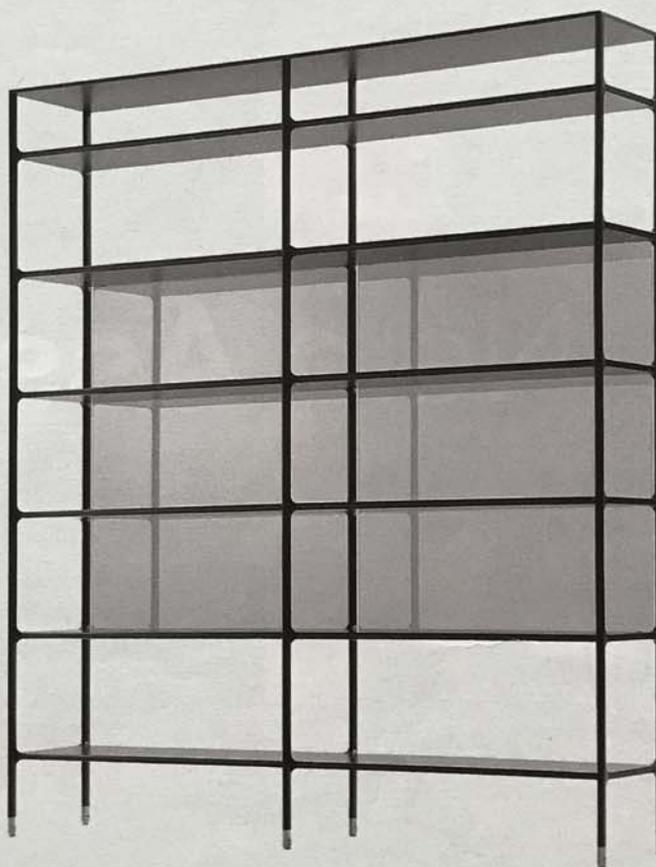


Simmetria e asimmetria nel disegno di Lexington, in **acciaio laccato** con ripiani in cristallo trasparente fumé [Bontempi Casa, cm 125x38x182h, €1.211].



Il classico **banco di scuola** rivisto in chiave minimal: struttura in tondino di ferro, piano in Mdf [Bloomingville, cm 120x55x74h, € 479].

Il fulcro del sistema Wind è la **ricerca tecnologica** sull'alluminio, che assicura la massima solidità con i minimi spessori [Rimadesio, cm 242x40x234,2h € 6.378].



Surfy è un **sistema di librerie** che offre misure e attrezzature per ogni esigenza di spazio. Qui, con specchio [Nidi, cm 123x39,2x203h, prezzo su richiesta].

SCOPRI IL FELDENKRAIS E LE TECNICHE



Spalle rigide e mal di schiena? Spesso, dietro questi disturbi ci sono le nostre posture sbagliate. Anche nei piccoli gesti come guardare la tv o prendere un libro dallo scaffale. Come correggerci? Ce lo spiega la dott.ssa **Mara Fusero**, trainer di Feldenkrais, il metodo di autoeducazione al movimento consapevole e in armonia

con il corpo e le sue potenzialità (vedi www.feldenkraismovimento.it).

1 Sul divano: **vietato 'stravaccarsi'**. «Siediti portando il sedere bene in fondo alla seduta, così osso sacro e bacino sono sostenuti dallo schienale. Chi non tocca il pavimento con i piedi, metta dietro la schiena un cuscino in

verticale (su cui non poggi soltanto la zona lombare). E non bisogna stare rigidi: la postura ideale è quella in cui tra bacino e gambe si crea un angolo di 110°, anziché retto».

2 Come alzarsi da divani e poltrone. «Non si deve forzare sulle braccia appoggiate ai braccioli, ma scivolare in