

È FACILE  
SCEGLIERE



La seduta e lo schienale di Everton, imbottiti in **Memory Foam**, garantiscono il massimo comfort [Centro Veneto del Mobile, cm 69x96x87h € 699].



Una pausa a tutto relax con Lazy: **seduta avvolgente** e cuscini imbottiti in misto piuma [Calligaris, cm 89x94x100h € 1.386 la poltrona].

*Sei classici rivisitati, nei colori e nei materiali, per la poltrona in stile contemporaneo*

Piera, ispirata alle poltrone da camera di un tempo, ha i piedini in legno con **puntali in ottone** antico patinato [F.lli Boffi, cm 78x75x90h, da € 3.086].

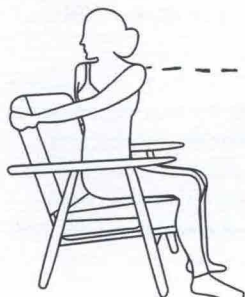


Shift si fa notare per la seduta e lo schienale collegati da un **telaio in legno** dal disegno inedito. Disponibile con o senza poggiatesta [Alf DaFrè, prezzo e misure su richiesta].



Appartiene alla nuova serie Omedelbar, in **edizione limitata**, la poltrona tra gotico e glamour in stile hollywoodiano [Ikea, cm 60x68x90h € 229].

È un **omaggio a Carlo Mollino**: Gilda ha la struttura in frassino (tinto rovere o noce canaletto) e la seduta regolabile in quattro posizioni [Zanotta, cm 79x85/113x70/93h, da € 3.060].



**[TORSIONE SEMPLICE]** Siediti sulla poltrona con le gambe leggermente divaricate, ruota verso destra e afferra con la mano destra, all'altezza del petto, il bordo esterno sinistro dello schienale e con la mano sinistra il bordo esterno destro dello schienale. Mantenendo la presa allo schienale, ruota il più possibile verso destra con la spalla, guardando oltre la stessa. Mantieni per 15 lunghi respiri e poi cambia lato. L'utilizzo del supporto aiuta a mantenere i fianchi allineati e a ruotare verso l'alto la spina dorsale. E anche a dosare meglio l'intensità della torsione, secondo le proprie capacità.