

## Ristrutturazione e relax: una giornata tra arte, yoga e sushi

PEDERICA DI BARTOL... 24 settembre 2014

Se dopo la sessione di training autogeno in cui avete chiarito al vostro compagno che no, non c'è la necessità di sviluppare abilità extrasensoriali per capire in *quale cassetto* e in *quale armadio* si trovano i calzini e le camicie, siete esauste; se non ce la fate più dopo aver spiegato a lei per la milionesima volta che sì, la spesa voi ci andate a farla, ma non avete ancora acquisito le tecniche telepatiche indispensabili per capire *quale yogurt* e *quale riso* siano quelli in cima alla top ten della settimana; se vostro figlio continua ad insistere che se lo costringete a studiare troppa matematica lo condannerete all'inevitabile insorgere di malattie cardiovascolari in età adulta... arrendetevi! Perché fidatevi, è arrivato il momento di staccare la spina: ci sono giorni in cui non si può fare altro, semplicemente.

E allora, senza sensi di colpa, senza rimorsi, lasciatevi pure andare a un piccolo programma all'insegna del relax che homify oggi ha pensato per voi, una giornata ideale che se anche non avrete la possibilità di realizzare nella sua interezza, potrete suddividere nello spazio di più giorni, ritagliandovi il vostro piccolo momento al riparo dallo stress.

Lo faremo quindi presentandovi tre bei esempi di ristrutturazione, in tre distinte **attività** che si occupano di discipline tradizionalmente individuate come terapeutiche per il corpo e per l'anima, prendendoci cura in particolare di tre parti del nostro organismo. Curiosi? Bene allora, usciamo!



## Pancia

STUDIO MAGENIS PROFESSIONISTI ASSOCIATI

La migliore delle imprese non ha senso di iniziare se a stomaco vuoto, quindi prima di tutto, a tavola!



stro senso estetico, omega 3 perché a

base di riso, pesce e verdure cotte al vapore, il sushi si presenta come il piatto ideale per iniziare questa giornata tutta dedicata a noi stessi. Un piccolo lusso che vale la pena di concedersi una volta tanto, coccolando il nostro palato con una pietanza oltretutto sana e delicata.

E poiché non vogliamo davvero farci mancare niente oggi, perché non scegliere anche un ristorante dall'arredo moderno e accattivante?

Entrando in questo ritratto nella foto, siamo subito colpiti dalle dalle linee essenziali del bancone del bar, totalmente realizzato in legno asiatico e posto su una coloratissima fantasia, modellata sul calcestruzzo che riveste questa parte di pavimentazione.

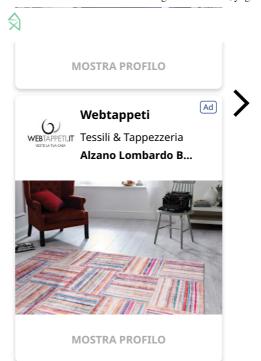
Notiamo poi il bel lampadario con motivo a goccia, realizzato recuperando le lampade ad incandescenza con bulbo in vetro soffiato, presenti già nell'arredo del ristorante prima dell'intervento di ristrutturazione su di un edificio che, nonostante il suo aspetto moderno e rinnovato, risale agli inizi del Novecento.



STUDIO MAGENIS PROFESSIONISTI ASSOCIATI

Nella sala più interna ed ampia, siamo accolti dal colore caldo del parquet industriale in legno asiatico e dal movimento dinamico che riveste la superficie del soffitto. Ma di che cosa si tratta esattamente?







STUDIO MAGENIS PROFESSIONISTI ASSOCIATI

Semplice, pannelli fonoassorbenti in sughero, i quali oltre a garantire un isolamento acustico a regola d'arte producono anche un meraviglioso effetto di diffusione luminosa, che ci fa sentire subito a nostro agio.



FIND STUDIO MAGENIS PROFESSIONISTI ASSOCIATI



poi non possiamo zzato sulle tonalità

color seppia, il quale riproduce una stupenda foresta di bambù dove ci sembra già di abbandonare le nostre preoccupazioni...



👔 STUDIO MAGENIS PROFESSIONISTI ASSOCIATI

Finito di mangiare, ci avviamo verso l'uscita, gettando un ultimo sguardo alla grande vetrata che, sostituendosi al muro, garantisce un'atmosfera sempre luminosa nella sala più esterna che dà direttamente sulla corte privata: uno spazio in più di cui poter approfittare nelle belle giornate d'estate.

Mente



LABORATORIO DI ARCHITETTURA - GIANFRANCO MANGIAROTTI

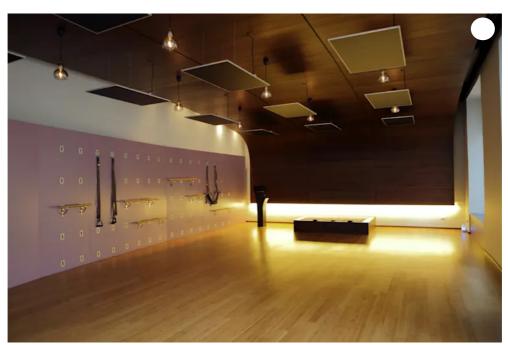
Ora che il nostro stomaco è stato appagato infatti un'altra tappa ci attende: non abbiamo più scuse, è ora di concentrarci un po' sulla parte meno prosaica e godereccia. Vediamo allora dove ci porta questo curioso ponticello...



## Hai bisogno di aiuto con il progetto della tua casa?

## Contattaci!

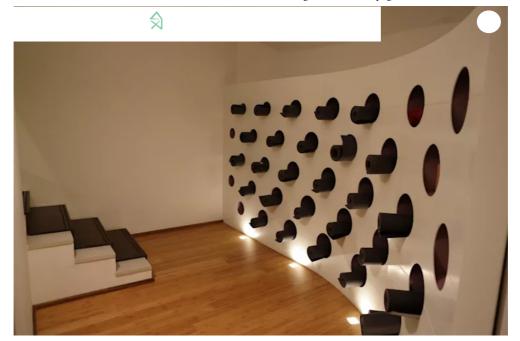
**RICHIEDI TUO PREVENTIVO GRATIS** 



LABORATORIO DI ARCHITETTURA - GIANFRANCO MANGIAROTTI

Avete capito? Ma certo, a fare yoga! Avete mai provato? Lo yoga è davvero un toccasana per lo stress e l'ansia provocata dai ritmi frenetici a cui siamo sottoposti ogni giorno, e non è un banale luogo comune. Provare per credere: dormirete come neonati dopo una seduta di yoga con tutti i connotati al posto giusto.

Se poi avrete la fortuna di praticarlo in un luogo formato da linee di pura bellezza come questo, i risultati sul vostro umore saranno ancora più evidenti! Tutto è incentrato sulla purezza e sull'ordine in questa palestra, dove il soffitto e la pavimentazione intersecano un gioco di rimandi e contrasti tra i pannelli in legno che nelle loro tonalità opposte sembrano ricalcare metaforicamente la parabola dello ying e lo yang.



LABORATORIO DI ARCHITETTURA - GIANFRANCO MANGIAROTTI

Un altro elemento che ci è davvero piaciuto in questa palestra è la disposizione dei tappetini, ordinati in questa struttura articolata in tanti spazi circolari, che li proteggono dalla polvere. Una soluzione davvero funzionale e decorativa oltretutto, che ovvia alla solita ma -diciamo la verità- poco pratica e non troppo linda sistemazione sul pavimento..





LABORATORIO DI ARCHITETTURA - GIANFRANCO MANGIAROTTI

Anche l'occhio vuole la sua parte ecco perché abbiamo deciso di concludere il nostro programma portandovi in una galleria d'arte. *La bellezza salverà il mondo* affermava il principe Miškin nell'*Idiota* di Dostoevskij, ma anche il nostro equilibrio emotivo aggiungiamo noi. Sono anni che le parole dello scrittore russo vengono interpretate nei modi più disparati, ma noi le vediamo così, come un elogio all'arte e all'effetto che produce sulla nostra anima.