

Gazzetta

DEL BEN DORMIRE

N° 4



UTTERSTOCK

MICHÈLE FREUD: RITROVARE IL SONNO!

CONSIGLI ED ESERCIZI IN OCCASIONE DELLA CONFERENZA PRESSO ELITE AD AUBONNE

Michèle Freud, nipote di Sigmund Freud, psicoterapeuta e sofrologa, ha tenuto una conferenza sul sonno presso la sede di Elite, ad Aubonne. Autrice di due opere su questo tema, ha completato il suo intervento con alcuni esercizi di rilassamento rivolti sia agli adulti che ai piccoli.

Dormire bene è un'arte. Ci sono notti in cui, per ragioni misteriose, perdiamo il treno del sonno (cfr. pag. 4), anche se abbiamo seguito alla lettera i 5 consigli di base. In tal caso, possiamo aiutare il nostro cervello capriccioso a ritrovare la strada del sonno con una serie di esercizi di sofrologia.

5 CONSIGLI DI BASE

SEGUIRE BUONE REGOLE DI VITA favorisce un buon sonno: condurre una vita attiva, fare sport (ma non prima di

andare a letto), fare una cena leggera, evitare bevande alcoliche o energizzanti.

SAPER RICONOSCERE I SEGNI DEL SONNO E TENERNE CONTO: sbadigli, testa e palpebre pesanti, bruciore agli occhi, torpore, sensazione di freddo.

SEGUIRE UN PICCOLO RITUALE DELLA SERA, senza stimoli eccessivi e schermi luminosi: preparare le cose per il giorno dopo, leggere un po'... lo scopo è quello di condurre la mente verso la fase dell'addormentamento.

FAR SÌ CHE L'AMBIENTE DEDICATO AL RIPOSO SIA PIACEVOLE, ma non troppo caldo (18°-20°), tranquillo e buio. Un letto adatto alla propria conformazione, accogliente ma fermo, nonché un buon guanciale e un piumino caldo - ma non eccessivamente - sono elementi che migliorano la qualità del sonno.

RILASSARSI ed evitare accuratamente gli stimoli eccessivi, sia emotivi che intellettuali, in prossimità del momento di coricarsi. *(segue a pag 4)*

EDITO



IL BOXSPRING IN LEGNO

Elite nel 2015 ha festeggiato i suoi 120 anni. 12 decenni al servizio del ben dormire, senza mai riposarsi. Essere impresa significa essere sempre alla ricerca della perfezione e dell'eccellenza! Allora, facendo tesoro dell'esperienza e delle competenze accumulate, Elite inventa nuove soluzioni, e grazie alle innovazioni tecnologiche è in grado di sviluppare nuovi letti, come ad esempio il WoodenBoxspring. Creato in collaborazione con l'Alta Scuola di Specializzazione di Berna (BFH), questo letto è moderno, elegante, interamente in legno, perfino nelle molle del sommier, ed offre lo stesso comfort di un tradizionale letto imbottito.

Produrre in Svizzera è una vera sfida, dinanzi a una concorrenza mondiale che si fa ogni giorno più agguerrita. Innovare significa anche cambiare e ingrandirsi, ed Elite ne è la prova, poiché esporta i suoi prodotti in tutto il mondo, da Parigi a Milano, da Shanghai a Mosca e a Città del Capo.

François Pugliese,
ELITE SA

INNOVAZIONE: UN BOXSPRING TUTTO IN LEGNO WOODENBOXSPRING

Dopo mesi di ricerca, condotta insieme all'Alta Scuola di Specializzazione di Berna (BFH Svizzera), Elite è fiera di presentare il **Wooden-Boxspring**. Fabbricato interamente in legno, questo nuovo letto «all in one» combina insieme letto e rete, creando così un nuovo standard.

LE ORIGINI

La reputazione del sommier «Boxspring» tradizionale, creato da Elite, è nota. Comunemente detto 'sommier imbottito', questo pezzo d'arredo più che centenariano ha conosciuto momenti gloriosi tra gli anni '60 e gli '80. Con l'arrivo dell'industrializzazione massiccia si sono diffuse le reti a doghe, di tutti i tipi, nonché i letti dalle linee pure, di design, ma poco ecologici e che trascuravano sia il comfort, sia l'adeguato sostegno per la schiena.

Elite ha sempre conservato la propria lavorazione artigianale di alta qualità, prestando la massima attenzione ai prodotti naturali e alla ricerca del ben dormire.

Dopo una decina d'anni, con il diffondersi di patologie dorsali sempre più acute, il Boxspring è stato riabilitato, e di nuovo abbinato al concetto di «ben dormire». Di conseguenza, alla luce di questa nuova popolarità, molti fabbricanti si lanciano nella produzione di massa e propongono dei Boxspring, che però, al di là dell'apparenza, non mantengono le promesse e generano confusione nei clienti.

L'INNOVAZIONE

Dopo mesi di ricerca e sviluppo, in collaborazione con l'Alta Scuola di Specializzazione di Berna (BFH), Elite è orgogliosa di presentare il **WoodenBoxspring**. Interamente in legno, questo nuovo letto «all in one» unisce insieme letto e rete, creando così un nuovo standard. Assolutamente unico - dal momento che non esistono prodotti analoghi sul mercato - il sistema



Il Boxspring originale di Elite, con la sua ossatura in legno e molle, rivestito in tessuto.

Malgrado questi fenomeni dettati dalle mode, Elite ha sempre conservato la propria lavorazione artigianale di alta qualità, prestando la massima attenzione ai prodotti naturali e alla ricerca del ben dormire. Molto apprezzati da una clientela sia svizzera che internazionale, i Boxspring di Elite sono conosciuti per il loro comfort, per i materiali naturali impiegati e per la loro durata; essendo rivestiti in tessuto o in pelle, trovano resistenze in coloro che preferiscono i letti in legno. Allora, come rispondere a questa richiesta di coniugare il comfort di un letto Boxspring con il design di un letto in legno, senza scendere a compromessi? Ecco la sfida che il gruppo di lavoro di Elite si è proposto di vincere.





Prototipo di molle



Molle WoodenBoxspring

di sospensioni fabbricato con legno svizzero nei nostri laboratori, offre un grado di comfort e di resistenza simili a quelli delle molle metalliche utilizzate nel Boxspring tradizionale di Elite. Questo tipo di molla innovativa, dal design semplice, ha una compressione progressiva che permette, allo stesso tempo, un sostegno ottimale del materasso e una sensazione più confortevole per la persona che lo utilizza, perché - è il caso di ricordarlo anche qui - il sommier contribuisce nella misura del 30% circa a determinare sia il comfort, sia il sostegno della schiena.

Come il Boxspring tradizionale di Elite, anche questo nuovo letto prolunga la

vita del materasso. L'imbottitura naturale che ricopre le molle in legno impedisce la risalita del calore dal pavimento e mantiene una temperatura adeguata e costante, per una buona notte di riposo.

Il sommier contribuisce nella misura del 30% circa a determinare sia il comfort, sia il sostegno della schiena.

Un bordo inclinato, sui quattro lati del letto, accoglie e tiene in posizione il materasso.

Il nuovo **WoodenBoxspring** può essere prodotto in diverse essenze, sia in legno

massello, sia laccato; con un carattere moderno, oppure classico o di design, può senz'altro essere abbinato a una testiera Elite in legno, tessuto o pelle.

Personalizzabile a piacere, al pari del fratello maggiore Boxspring Elite tradizionale, il **WoodenBoxspring** appaga una clientela esigente che cerca un letto naturale di alta qualità e che sia in grado di soddisfare, allo stesso tempo, il desiderio di comfort, di sostegno per la schiena, di design.

Personalizzabile a piacere, al pari del fratello maggiore Boxspring Elite tradizionale.

Disponibile in legno massello, impiallacciato o laccato.



Sommier con bordo leggermente inclinato
- intagliato nelle sponde, non applicato - per tenere in posizione il materasso.

Imbottitura naturale:
juta, pura lana svizzera e robusto tessuto di cotone.
Molle in legno: sospensione multidirezionale, zone di comfort.

CONSIGLI ED ESERCIZI IN OCCASIONE DI UNA CONFERENZA PRESSO ELITE AD AUBONNE (Segue da pag. 1)

MICHÈLE FREUD: RITROVARE IL SONNO!



In occasione dell'anniversario dei 120 anni dell'azienda, Elite ha organizzato un ciclo di conferenze inedite nel suo showroom di Aubonne. In settembre, Michèle Freud ci ha offerto i suoi preziosi chiarimenti sul sonno e su come favorirlo mediante esercizi pratici."

ESERCIZI DI SOFROLOGIA PER CREARE LA CALMA

PER I BAMBINI

CREARE LA CALMA

All'inizio potrete mostrare ai bambini l'esercizio, per poi lasciare che facciano pratica da soli. Ecco un esercizio di respirazione con il naso, da fare stando seduti o distesi:

Quando inspiri, senti che il ventre si solleva, quando espiri, invece, lo senti abbassarsi, e avverti una sensazione di calma.

Ripetere più volte.

«Ecco, ora che sei a letto, tranquillo, prova ad immaginare che viene a trovarti il guardiano del sonno. Lui ti saluta e ti dice che resterà vicino a te, anche quando ti sarai addormentato, per vegliare sul tuo sonno. Com'è, il guardiano del sonno?»

DORMIRE TRANQUILLI CON IL GUARDIANO DEL SONNO

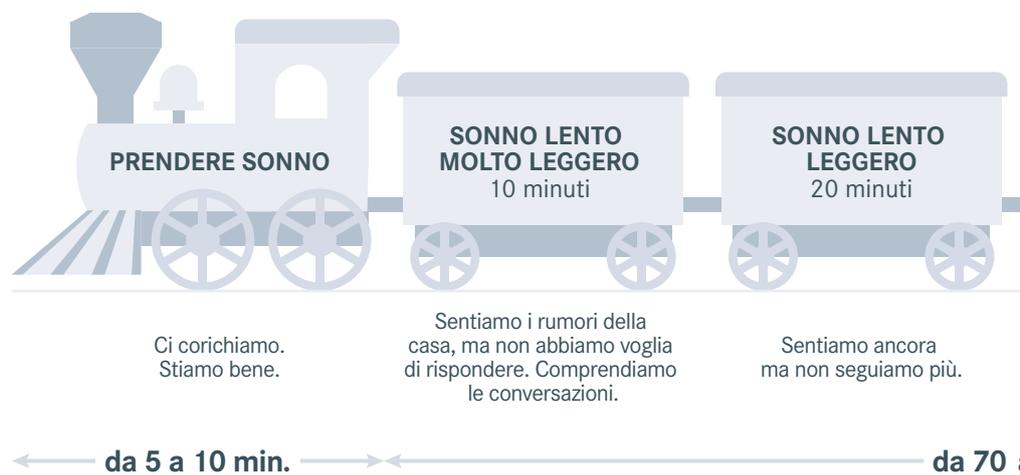
Lasciate che il vostro bambino si metta comodo a letto e chiedetegli, prima di tutto, di fare qualche respiro, poi, dolcemente, leggetegli il testo seguente:

Chiedete di descriverlo; alcuni bambini vedono il guardiano di un castello, altri un angelo, altri ancora un eroe dotato di super-poteri.

IL TRENO DEL SONNO

Ogni notte, il nostro sonno si organizza seguendo una successione formata di 4-6 cicli, che possiamo chiamare "treni". Ogni ciclo dura circa 90 minuti e comporta diversi stadi.

Tra due treni del sonno, ci risvegliamo per qualche secondo, per poi riaddormentarci immediatamente. A volte, però, perdiamo il treno che segue, e allora attraversiamo un periodo di insonnia.



Il corpo si riposa. L'organismo fabbrica gli

«Osservalo bene... Guarda il suo aspetto, il colore dei suoi abiti. Lui ti sorride, viene per proteggerti, per aiutarti a dormire bene: tu puoi fidarti di lui e sapere che, se per caso ti svegli, durante la notte, lo puoi chiamare, gli puoi parlare e puoi dirgli che cosa ti preoccupa. Lui è il tuo custode, veglia su di te. Adesso si allontana un pochino per lasciarti dormire, ma tu sai che lo puoi chiamare quando vuoi...»



Ecco, ti sta dicendo 'buona notte'».

A questo punto, potete concludere augurandogli la buona notte e lasciando la stanza. Potete anche proporgli di disegnare il guardiano del sonno.

PER GLI ADULTI

LIBERARSI DELLE TENSIONI NERVOSE

Immaginate un paesaggio che amate e che vi procura una sensazione di calma.

Soffermatevi su questa immagine di serenità e associate ad essa tutti i vostri sensi: la vista, l'olfatto, l'udito, il gusto e il tatto.

Restate per circa 5 minuti in questo ambiente, immaginando gli elementi

naturali che vi circondano. Godete di questa sensazione di benessere.

Ora mettetevi in ascolto della vostra respirazione, calma e addominale. Inspirate lentamente attraverso il naso, gonfiando il ventre. Durante l'espiazione, immaginate che il vostro corpo e la vostra mente s'immergano nella natura e si rilassino sempre di più.

Ripetete l'esercizio regolarmente, per creare la calma.

ESERCIZIO PER EVITARE DI RIMUGINARE

Mentre il vostro respiro diventa sempre più addominale e profondo, pensate a un paesaggio che amate e che si affaccia sull'acqua.

Datevi il tempo di visualizzare bene questa immagine. Concentratevi poi su questa vista e immaginate che il sole si rifletta sull'acqua: osservate l'acqua che diventa scintillante. Ora immaginate una barca su quest'acqua brillante.

Poi mettetevi tutte le vostre preoccupazioni (pensieri, problemi, tensioni, dolori ...) in un grande sacco.

Chiudete il sacco e mettetelo nella barca. E osservatela mentre si allontana dolcemente dalla riva e porta via con sé tutto ciò che nuoce alla vostra armonia.



Continuate a fissare la barca fino a quando diventa un puntino lontano. Man mano che si allontana, vi accorgete delle sensazioni gradevoli che nascono dentro di voi, e del vostro corpo che si rilassa sempre di più.

Da leggere e ascoltare: le due opere di Michèle Freud sul sonno, ciascuna con un CD-audio: «Riconciliarsi con il sonno», pubblicato nel 2013, edizioni Albin Michel, e «Bambini e adolescenti... aiutarli a dormire», uscito questo autunno presso lo stesso editore.

QUESTA RIVISTA VI È PIACIUTA? VI POTETE ABBONARE GRATUITAMENTE

Tramite e.mail:
gazzetta@elitebeds.ch
Tramite posta:
Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 5
1170 Aubonne



Non sentiamo più nulla. Siamo isolati dal mondo.

Dormiamo molto profondamente

Il cervello ricarica le batterie e registra ciò che ha appreso durante il giorno.

Ci svegliamo e prendiamo un nuovo treno.

100 min. ← da 10 a 15 min. →

antipoli e l'ormone della crescita.

Il sonno dei sogni.

Se non ci corichiamo al momento del passaggio della locomotiva dell'addormentamento, rischiamo di non dormire prima del ciclo successivo, che arriva, in media, dopo 90-120 minuti. Questa è anche la durata media di un'insonnia.

UNA NUOVA DIMENSIONE SPAZIO-TEMPORALE

I PROGETTI DI SIMONE MICHELI PER ELITE

Il designer italiano Simone Micheli crea mondi unici, onirici e meravigliosi. Dotato di grande coscienza ecologica, Simone Micheli è sempre alla ricerca dell'armonia tra i materiali, i colori e la luce. Ha progettato per Elite una serie di letti che rispecchiano in pieno il suo stile.

Simone Micheli organizza gli spazi con la forza dell'immaginazione che è tipica dei bambini, e che trasfigura il reale: il letto diventa un'isola, la piscina assomiglia a una grotta meravigliosa, il salotto fa pensare a una capsula spaziale. «Desidero che il visitatore si immerga in uno spazio fuori dal tempo, in una bolla magica». Secondo Micheli, il buon design è quello che dà vita a oggetti belli, intelligenti, essenziali e funzionali. E che, inoltre, siano durevoli e rispettosi dell'ambiente. Non deve stupire, quindi, che Elite abbia trovato in Simone Micheli il partner creativo

ideale. «Immagino il letto del futuro come un'oasi di dolcezza, che ci faccia sentire coccolati. Un luogo in cui ci si possa isolare per seguire il libero flusso dei propri pensieri».



Realizzazione: Elite



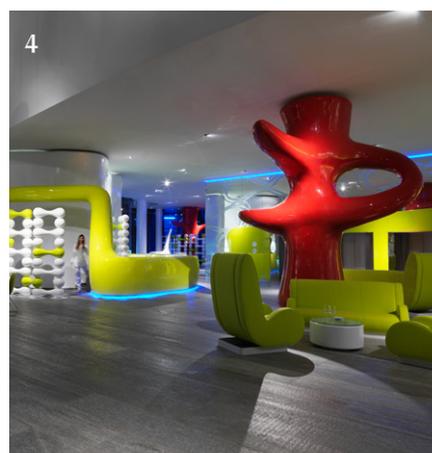
SIMONE MICHELI è un architetto e designer italiano, originario di Firenze. E' docente presso il Politecnico di Milano e la Scuola Politecnica di Design, nonché autore di numerose pubblicazioni. Il suo lavoro è apprezzato ed ha ottenuto decine di premi nazionali e internazionali. Collabora con Elite dal 2013.



2



Realizzazione: Elite



4



5



6

Realizzazione: Elite



7



Realizzazione: Elite

8

1. SPA dell'Hotel Exedra di Nizza. I materiali creano un ambiente rilassante. 2. Barcelò Hotel di Milano e Boscolo Hotel di Milano. Piscine come grotte incantate. 3. Superbed è un'isola spazio-temporale, morbida e accogliente, per sfuggire alla routine. Realizzazione: Elite. 4. Barcelò Hotel Milano: la hall assomiglia a un parco-giochi. 5. Suite Swan Room dell'Hotel Town House Duomo, con vista sul Duomo di Milano. Nella Swan Room il letto ha un ruolo fondamentale: è al centro. La sua composizione dolce e accogliente affascina e fa venir voglia di toccarlo. Realizzazione del letto: Elite. 6. Il letto Flow è come un rifugio, che ci permette di sfuggire alla realtà del quotidiano. Realizzazione: Elite. 7. Casa Micheli: la luce e gli sprazzi di colore plasmano lo spazio e creano realtà straordinarie. 8. Il letto Moon è concepito come un nucleo centrale stabile unito a una cornice mutevole come la luna, grazie alla sua composizione modulare. Realizzazione: Elite.

LE MASCHERINE DA NOTTE HANNO IL VENTO IN POPPA

Piccole e leggere, si addicono perfettamente al nostro stile di vita attuale: 'voglio un ambiente notturno, qui e ora'. Condividete il letto con qualcuno che deve leggere o consultare il tablet prima di chiudere gli occhi? Vi trovate in viaggio all'altro capo del mondo e dovete addormentarvi in pieno giorno?



La mascherina da notte crea l'oscurità necessaria per indurre il sonno. Per essere gradevole, deve essere morbida al tatto, liscia e non deve stringere. Quelle con il cinturino regolabile, dunque, sono da preferirsi. Scaricate il nostro modello e create voi stessi la vostra mascherina: elitebeds.ch/it/actualites/gazette/61-mascherine-notte.html

TESTIMONIANZA

Poiché prediligo le produzioni locali e di alta qualità, la mia scelta si è diretta sui prodotti di Elite, una bella azienda della nostra regione.

Durante il giorno conduco una vita molto attiva (sia sotto il profilo lavorativo, sia sotto quello sportivo) e le mie notti erano agitate, con risvegli difficili. Quando ho visitato lo showroom, il consulente mi ha rivolto diverse domande sulle mie abitudini e il mio stile di vita; in questo modo, ha potuto individuare quale fosse il materasso più indicato per me. All'inizio facevo fatica a credere che un nuovo materasso potesse porre rimedio a diversi miei problemi, ma è stato proprio così: il mio nuovo materasso Elite mi ha portato comfort e benessere. Ora dormo di nuovo «come un bebé» e al mattino mi sveglio in piena forma!

La qualità svizzera si sente, non soltanto per la qualità del materasso, ma anche per la qualità del servizio offerto da Elite (la cura con la quale il materasso viene consegnato, le spiegazioni accurate, ecc.)

Il fatto di aver ritrovato un sonno sano e ristoratore vale, ampiamente, il prezzo pagato per il mio materasso. Il mio nuovo materasso ha cambiato le mie notti. Ne ho fatto il mio slogan!



**NICOLE
CONRAD**
Responsabile
del sostegno alle
imprese presso il
Centro Patronale

ELITE NEWS

NUOVI PARTNERS - Dopo aver instaurato una prima partnership in Sudafrica nel 2014, Elite è arrivata fino in Cina, grazie alla collaborazione con Domus Aurea, un imponente showroom situato a Shanghai, in un antico palazzo imperiale. Anche il 2016 si annuncia molto promettente, con il lancio di una nuova collaborazione con L&B, nel cuore di Londra.

2015, UN IMPORTANTE ANNIVERSARIO - Elite ha festeggiato i suoi 120 anni. Per l'occasione, sono state organizzate due serie di eventi: le visite guidate in fabbrica e le «Notti di Elite», conferenze aventi per tema il «ben dormire».



UN COMPLEANNO ALL'ALBA - Per festeggiare i 50 anni di François Pugliese, direttore e amministratore di Elite, i dipendenti e i collaboratori si sono svegliati al canto del gallo per preparargli un brunch a sorpresa.

IMM, COLOGNE - Dal 18 al 24 gennaio 2016, Elite presenterà le sue nuove creazioni al prestigioso Salone Internazionale dell'Arredamento di Colonia, in Germania.



UN NUOVO SPAZIO - Ad Aubonne, sede di tutta la sua produzione, Elite sta ristrutturando parte dei laboratori, al fine di ampliare lo spazio a disposizione dei suoi tappezzieri. Termine dei lavori: gennaio 2016.

NUOVA CREAZIONE: CELINE - Ideata dallo Studio Marcone e realizzata da Elite, CELINE è una splendida testiera leggermente curva, con finitura capitonnée a grandi losanghe. Completata da un sommier Versailles e da un materasso a molle insacchettate, CELINE forma un nido accogliente, in cui è piacevole sognare.

Elite 
LITERIE D'EXCEPTION

PER CONSIGLI PERSONALIZZATI, FISSATE UN APPUNTAMENTO NEL NOSTRO SHOWROOM

ELITE GALLERY
Via Marco Formentini 14 • 20121 Milano
Tel. 02 36 72 50 57 • www.elitebeds.it

| | |
|----------------|-------------|
| Lunedì | Chiuso |
| Martedì-Sabato | 10h00-19h00 |
| Giovedì | 10h00-21h00 |