

# Riflessioni del silenzio



**Interreg**  
Euro-MED



Co-funded by  
the European Union

**BAUHAUS4MED**



Sveučilište u Zagrebu  
Architectural Faculty  
University of Zagreb  
Faculty of Architecture



BIJELINA MUNICIPALITY



Grid Sarajevo  
City of Sarajevo



INTERNATIONAL FEDERATION  
OF LANDSCAPE ARCHITECTS

**Platoniq**  
Foundation



HELLENIC REPUBLIC  
REGION OF CENTRAL MACEDONIA



**Regione Toscana**



SVILUPPO  
EUROPA  
MARCHE  
REGIONAL DEVELOPMENT  
EUROPEAN UNION  
REGIONAL DEVELOPMENT

# Osservazioni e Ricerca

Il silenzio della Garfagnana non è semplicemente assenza di suoni, ma una vera e propria esperienza sensoriale che permette di riscoprire il contatto con la natura e la tranquillità interiore.

Minucciano, con il suo contesto naturale e storico, incarna perfettamente questa atmosfera di pace e serenità.

Benefici scientifici del silenzio :

## **Riduzione dello Stress:**

Il silenzio offre una pausa necessaria dagli stimoli esterni, aiutando a ridurre lo stress e a rinfrescare la mente.

## **Benessere Emotivo e Fisico:**

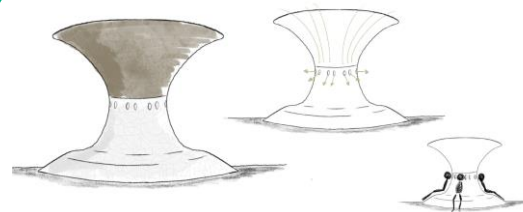
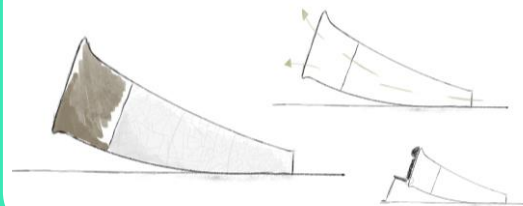
Aumenta la consapevolezza e previene gli effetti nocivi dell'inquinamento acustico. Inoltre, può ridurre la pressione sanguigna, il battito cardiaco e la frequenza respiratoria.

## **Miglioramento del Sonno e della Concentrazione:**

Studi scientifici hanno dimostrato che il silenzio può migliorare la qualità del sonno e la capacità di concentrazione.



Istallazioni che abbiano il compito di stimolare il silenzio creando momenti di ascolto e riflessione sui suoni della natura. Questi spazi offrono rifugio dal frastuono quotidiano incoraggiando le persone a prendersi una pausa e a riconnettersi con se stesse, promuovendo così una sensazione di serenità e benessere.







# Thank You

Lamonaca Lisa  
Morinelli Rosa



Interreg  
Euro-MED



Co-funded by  
the European Union

BAUHAUS4MED



Af



Sveučilište u Zagrebu  
Arhitektonski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Architecture



BIJELINA MUNICIPALITY



Grad Sarajevo  
City of Sarajevo



zavod

IFLA EUROPE  
INTERNATIONAL FEDERATION  
OF LANDSCAPE ARCHITECTS

Platoniq  
Foundation



HELLENIC REPUBLIC  
REGION OF CENTRAL MACEDONIA



Regione Toscana

