

# Riflessioni del silenzio



**Interreg  
Euro-MED**



Co-funded by  
the European Union

**BAUHAUS4MED**



Sveučilište u Zagrebu  
Arhitektura fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Architecture



RJKE  
MUNICIPALITY



Grad Sarajevo  
City of Sarajevo



**Platoniq**  
Foundation

HELLENIC REPUBLIC  
REGION OF CENTRAL MACEDONIA



**Regione Toscana**



# 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 :

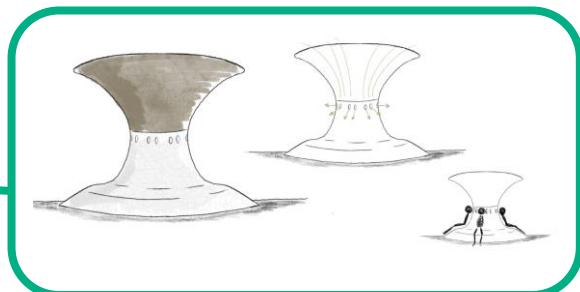
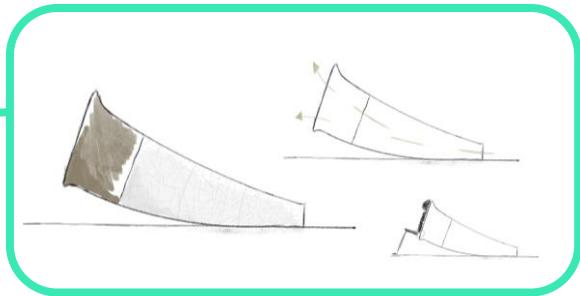
**Riduzione dello Stress:**  
Il silenzio offre una pausa necessaria dagli stimoli esterni, aiutando a ridurre lo stress e a rinfrescare la mente.

**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



Co-funded by  
the European Union

BAUHAUS4MED



HELLENIC REPUBLIC  
REGION OF CENTRAL MACEDONIA

