

Cuprins

01. Argument

1.1	Subiectul. Motivația. Amplasamentul	2-5
1.2	Istoricul spațiului și contextul actual	4-6
1.3	Nevoia identificată și publicul țintă	6-9

02. Procesul de documentare

2.1	Evoluția conceptului de <i>retreat</i>	9-12
2.2	Relația dintre spațiu și stare	12-17
2.3	<i>Mindfulness</i> și experiența spațială	17-19
2.4	Analiza proiectelor contemporane	19-23

03. Documentarea amplasamentului

3.1	Analiza localității Voineasa	23-24
3.2	Analiza clădirii existente	25-28
3.3	Ceramica Horezu și identitatea locală	28

04. Procesul de proiectare

4.1	Conceptul amenajării	29
4.2	Etapele proiectării	30-32
4.3	Organizare spațială și funcțională	32-36

05. Soluția finală

36-60

06. Imagini

61

07. Bibliografie

62

08. Anexe

63-64

1.3 Nevoia identificată și publicul țintă

Contextul actual este caracterizat de un ritm destul de accelerat al vieții cotidiene, de suprastimulare digitală și de creșterea nivelului de stres, se observă un interes din ce în ce mai mare pentru aceste spații dedicate relaxării și reconectării.

Așadar nevoia amenajării unui astfel de spațiu de retragere vine dintr-o realitate a vieții moderne, în care ritmul alert, supraîncărcarea cu informații, dar și lipsa momentelor clare de liniște ne afectează echilibrul interior. Oamenii caută spații care să îi ajute să se deconecteze de la agitația vieții cotidiene, să regăsească un ritm mai lent și să se conecteze cu sinele, cu natura și cu ceilalți. Astfel, amenajarea unui spațiu de acest fel necesită mai întâi aprofundarea și înțelegerea clară a nevoilor emoționale și fizice ale potențialilor utilizatori, dar și a contextului spațial în care ne aflăm.

În cadrul cursului de marketing, am realizat un chestionar de cercetare pentru a identifica nevoile și profilul potențialilor utilizatori al proiectului meu. (fig. 6) dar și pentru a putea fundamenta mai ușor funcțiunile propuse în cadrul acestui proiect. Chestionarul a fost adresat în mediul virtual unui grup divers de 100 de persoane, selectate în funcție de vârstă, nivelul de educație și interesul pentru experiențe de acest gen. Aceste persoane provin din diverse medii: artistice, corporatiste, urban, și sunt de vârste diferite, ceea ce a permis o înțelegere diversificată a nevoilor. Întrebările au vizat stilul de viață, percepția asupra spațiilor de tip *retreat*, importanța designului ambiental și preferințe privind utilizarea spațiului.

Scopul acestui demers a fost înțelegerea nevoilor, preferințelor și obiceiurilor legate de activitățile de relaxare, timpul petrecut împreună în natură și interesul pentru astfel de experiențe. Rezultatele obținute au contribuit la definirea publicului țintă și au influențat organizarea spațială a spațiului propus.

1. Care este vârsta dumneavoastră?
☐ 18-24 ☐ 25-34 ☐ 35-44 ☐ 45+
2. Nivelul dumneavoastră de studii este:
☐ studii universitare în curs ☐ studii universitare finalizate ☐ studii postuniversitare
3. Domeniul de activitate principal este:
☐ artistic / creativ ☐ educațional ☐ corporate ☐ freelancing ☐ altul
4. Locuiți preponderent în:
☐ mediul urban ☐ mediul rural
5. Sunteți familiarizat(ă) cu noțiunea de design interior / design ambiental?
☐ da ☐ parțial ☐ nu
11. Ce înțelegeți printr-un retreat non-spa?
☐ retragere din cotidian ☐ relaxare mentală ☐ conexiune cu natura ☐ socializare ☐ toate
12. Considerați atractiv un retreat care NU include servicii spa clasice?
☐ foarte atractiv ☐ atractiv ☐ neutru ☐ neatractiv
13. Ce diferențiază, pentru dumneavoastră, un retreat de un hotel/pensiune?
☐ atmosfera ☐ activitățile ☐ dimensiunea ☐ liniștea ☐ toate
14. Cât de importantă este lipsa aglomerației într-un astfel de spațiu?
☐ foarte importantă ☐ importantă ☐ puțin importantă
15. Capacitatea ideală pentru un retreat este:
☐ sub 10 pers ☐ 15-20 pers ☐ 20-30 pers ☐ peste 30 pers
21. Ce activități ați dori să practicați într-un retreat?
☐ yoga ☐ pilates ☐ meditație ☐ plimbări ☐ ritualuri ☐ socializare
22. Ați utiliza o platformă exterioară multifuncțională pentru activități?
☐ da ☐ probabil ☐ nu
23. Cât de atractiv vi se pare conceptul de grădină senzorială?
☐ foarte atractiv ☐ atractiv ☐ neutru
24. Ați folosi spații de liniște sau retragere individuală?
☐ frecvent ☐ ocazional ☐ rar
25. Preferința dumneavoastră este pentru activități:
☐ ghidate ☐ libere ☐ mixte
6. Cât de des simțiți nevoia de a vă retrage din rutina zilnică?
☐ foarte des ☐ des ☐ ocazional ☐ rar
7. Care este principala sursă de stres pentru dumneavoastră?
☐ muncă ☐ studii ☐ mediul urban ☐ lipsa timpului personal ☐ altul
8. Obișnuiți să alocați timp pentru activități de relaxare conștientă?
☐ da ☐ uneori ☐ rar ☐ niciodată
9. Ce tip de relaxare preferați?
☐ activă (mișcare) ☐ pasivă ☐ introspectivă ☐ socială
10. Ați participat vreodată la un retreat sau experiență similară?
☐ da ☐ nu
16. Cât de importantă este relația dintre interior și exterior într-un retreat?
☐ foarte importantă ☐ importantă ☐ puțin importantă
17. Ce tip de spații considerați esențiale într-un retreat?
☐ yoga ☐ meditație ☐ lounge ☐ natură ☐ toate
18. Cum apreciați importanța luminii naturale în astfel de spații?
☐ foarte mare ☐ mare ☐ medie ☐ mică
19. Materialele naturale (lemn, piatră, textile) influențează starea de calm?
☐ foarte mult ☐ mult ☐ puțin ☐ deloc
20. Considerați important controlul acustic (liniște, sunete naturale)?
☐ foarte important ☐ important ☐ puțin important
26. Ați prefera să participați la retreat:
☐ singur(ă) ☐ cu partenerul ☐ cu un grup mic
27. Durata ideală a unui retreat este:
☐ o zi ☐ un weekend ☐ 3-5 zile ☐ peste o săptămână
28. Cum apreciați ideea unui retreat cu acces autonom (fără personal permanent)?
☐ foarte bună ☐ bună ☐ neutră ☐ nepotrivită
29. Ați fi interesat(ă) să utilizați un astfel de spațiu în România, izolat?
☐ da ☐ probabil ☐ nu
30. Considerați că un astfel de retreat ar contribui pozitiv la starea dumneavoastră de bine?
☐ foarte mult ☐ mult ☐ puțin ☐ deloc

fig. 6 - chestionar, sursă proprie

Rezultatele sondajului arată că majoritatea oamenilor se încadrează într-o medie de vârstă de minim 20 de ani, majoritatea au studii universitare finalizate, ca și domeniu de activitate cei mai mulți activează în domeniul corporativ, care locuiesc preponderent în mediul urban, sunt familiarizați cu termenul de design ambiental. Din răspunsuri putem deduce faptul că există o nevoie mare de retragere din rutina zilnică, având ca principală sursă de stres munca într-o proporție de 38%, urmată apoi de mediul urban cu 22%, studiile 20%, lipsa timpului personal 14% și alte surse 6%. Majoritatea înțeleg prin termenul de *retreat* o retragere din mediul cotidian, ce implică relaxare mentală și fizică, conexiunea cu natura și socializarea.

Datele au evidențiat faptul că atmosfera caldă, lipsa aglomerației, relația interior-exterior, materialele naturale, lumina naturală și controlul acustic influențează semnificativ starea de bine a utilizatorilor. De asemenea, preferința pentru astfel de spații cu o capacitate redusă și activități mixte, fie ele libere sau ghidate, confirmă direcția proiectului.

Pentru respondenții sondajului, lucrul care diferențiază un *retreat* de un simplu hotel/pensiune este atmosfera, activitățile desfășurate acolo, dar și cadrul intim datorită unui număr mic de persoane. În urma răspunsurilor, relația interior-exterior este crucială și poate fi pusă în evidență prin natură și spațiile exterioare sau spații intermediare de relaxare. Utilizarea unor materiale naturale influențează foarte mult starea de calm a oaspeților. Majoritatea spun că ar utiliza o platformă exterioară multifuncțională. Ca și timp, cei mai mulți, în proporție de 68% au spus 3-5 zile, iar în urma unei întrebări ce făcea referire la interesul pentru un astfel de spațiu, 74% dintre ei au răspuns că ar fi interesați de un astfel de spațiu în România.

Așadar, acest proiect de reconversie a pensiunii “Doi Brazi” se dovedește a fi relevant, prin propunerile sale inovatoare de spații și funcțiuni diverse: terapie prin sunet, meditație, sală comună multifuncțională, dormitoare, confortabile, precum și o terasă extinsă cu o platformă de lemn circulară pentru yoga. În plus, gradenele gândite cu băncuțe și ghivece cu plante inserate, creează un cadru perfect pentru relaxare și socializare.

2.2 Relația dintre spațiu și starea de bine

Relația dintre spațiu și starea psihologică a individului a devenit, în ultimele decenii, un subiect important de cercetare în domenii precum arhitectura, psihologia ambientală și studiile despre *wellbeing* [5]. În contextul suprastimulării specifice mediului urban contemporan, interesul pentru spațiile capabile să reducă stresul și să favorizeze reglarea emoțională a crescut considerabil. Astfel, mediul construit nu mai este privit doar ca un suport funcțional al activităților cotidiene, ci ca un factor activ care poate influența percepția, comportamentul și starea interioară a omului.

Perspectiva lui Alain de Botton asupra spațiului

În cartea sa, *The Architecture of Happiness*, Alain de Botton explorează cum spațiul influențează starea de bine, iar în studiile lui, spațiile de retragere sunt văzute ca locuri dedicate liniștii și relaxării. Influența spațiului asupra stării, de Botton pleacă de la premisa că locul în care ne aflăm ne influențează puternic persoana care putem deveni, spațiile noastre ne pot inspira sau, din contră, ne pot induce stări de neliniște și depresie.

Ideea centrală a cărții se referă la faptul că locul unde ne aflăm are o influență foarte mare asupra persoanei care putem deveni, subliniind faptul că arhitectura nu reprezintă doar un cadru funcțional pentru activitățile cotidiene, ci un factor activ ce poate modela stări, comportamente și percepții. De Botton consideră că spațiile în care trăim, lucrăm sau ne retragem pentru odihnă, contribuie la formarea identității noastre și la modul în care ne raportăm la noi înșine și la ceilalți.

[5] *wellbeing*- termen utilizat pentru a descrie starea de bine a unei persoane, care include echilibrul dintre sănătatea fizică, psihică, confortul emoțional și calitatea experienței de viață.

Teoria Biofiliei- Biofilia ca fundament teoretic al relației dintre om și natură

Edward O. Wilson este un biolog și un cercetător american cunoscut pentru formularea ipotezei biofiliei, conform căreia oamenii au o tendință înăscută de a căuta conexiunea cu natura și cu alte forme de viață. Cartea sa, "Biophilia" (1984) a avut o influență semnificativă asupra domeniilor arhitecturii, designului și psihologiei mediului natural în susținerea stării de bine. În contextul spațiilor de tip *retreat*, conceptul de biofilie este foarte important, pentru că aceste spații urmăresc facilitarea relaxării, reducerea stresului și reconectarea individului cu sine și cu mediul înconjurător.

Potrivit autorului, această apropiere a omului cu mediul natural este rezultatul evoluției umane, și reprezintă o componentă esențială în dezvoltarea individului. Wilson argumentează că relația cu natura nu constituie doar o preferință culturală sau estetică, ci o nevoie fundamentală ce influențează sănătatea fizică, echilibrul emoțional și funcționarea cognitivă.

În plus, în 1986, E.O. Wilson a susținut discursul de deschidere la reuniunea de referință a Forului Național pentru Biodiversitate, desfășurată la Washington D.C, unde sute de persoane au participat la eveniment, iar alte mii l-au urmărit prin teleconferință. *Mass-media* internațională a introdus termenul "biodiversitate" în vocabularul colectiv. În discursul său, a explicat faptul că diversitatea biologică este pierdută ireversibil prin extincții cauzate de distrugerea habitatelor naturale. Acesta a lansat un apel la acțiune și a afirmat că suntem prinși într-o cursă contra timpului. Oamenii fiind nevoiți să se grăbească să capete cunoștințe pentru a ști apoi cum putem proteja fără a distruge natura prin dezvoltarea umană.

Attention restoration theory - Teoria restaurării atenției

Această teorie a fost dezvoltată de Rachel Kaplan și Stephen Kaplan și este o teorie foarte relevantă ce susține că mediile naturale au capacitatea de a reface funcțiile cognitive afectate de solicitările constante ale vieții cotidiene. Atenția direcționată este necesară pentru concentrare sau luarea deciziilor și reprezintă o resursă limitată care poate fi epuizată prin expunerea în mod constant la tot felul de sarcini din mediul urban.

Atunci apare oboseala atențională, care se poate descrie prin dificultate la concentrare și iritabilitate. Kaplan susține faptul că natura oferă condițiile necesare recuperării acestei capacități cognitive, pentru că stimulează un tip de atenție involuntară, ce se numește „fascinație ușoară”, ce permite minții să se relaxeze.

În contextul proiectului de retreat, principiile acestei teorii justifică integrarea naturii ca element central al experienței spațiale. Amplasarea într-un cadru natural, contact vizual în permanență cu vegetația, folosirea luminii naturale și crearea unor spații de contemplare permit utilizatorilor să se detașeze de stresul și ritmul vieții cotidiene.

Prospect refuge theory - Teoria prospectului și refugiului în proiectarea spațiilor de retragere

Teoria prospectului și a refugiului, formulată de Jay Appleton în lucrarea sa „The Experience of Landscape”, susține că oamenii manifestă o preferință pentru spațiile ce oferă simultan posibilitatea de a observa mediul natural și sentimentul de protecție. Această preferință își are originea în procesul evolutiv al speciei umane, când supraviețuirea de capacitatea de a identifica pericolele și resursele disponibile, beneficiind în același timp de un loc sigur de adăpost.

Conceptul de „prospect” se referă la posibilitatea de a înțelege și privi mediul înconjurător prin intermediul unor perspective ample ale peisajului iar „refugiu” desemnează existența unui spațiu retras, protector și intim, care oferă un sentiment de control și siguranță. Echilibrul dintre aceste două componente contribuie la crearea unor experiențe spațiale plăcute și la dezvoltarea plăcută dintre individ și mediu.

În concluzie, teoria prospectului și refugiului evidențiază importanța echilibrului dintre deschiderea către mediul înconjurător și sentimentul oferit de spațiul construit. Prin integrarea unor perspective ample asupra peisajului, alături de zone intime și sigure, proiectarea spațiilor poate răspunde unor nevoi umane fundamentale.

2.3 *Mindfulness* și experiența spațială

Mindfulness este o practică prin care îți antrenezi atenția să fie concentrată asupra experienței din momentul prezent, observând emoțiile, gândurile și senzațiile corporale fără a încerca imediat să le schimbi. Această practică își are originile în tradițiile budiste, mai ales în practicile de meditație. În școlile *Theravada*, ce sunt printre cele mai vechi forme de budism, meditația de tip *mindfulness* este cea mai mare formă de iluminare. Monahii practica o atenție deplină asupra modului în care mergeau, respirau, mâncau, pentru a crea o stare de echilibru interior. Între timp, aceste practici au fost adăugate și în alte culturi sau contexte, prin intermediul unor practicanți precum John Kabat-Zinn, ce a adus conceptul de *mindfulness* în medicina modernă.

Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR) - Program de reducere a stresului prin mindfulness

O personalitate care a influențat puternic conceptul de *retreat* și practicile contemporane ale stării de bine este John Kabat-Zinn (n. 1944). Acesta s-a născut în Statele Unite și a devenit cunoscut pentru dezvoltarea programului “Mindfulness-Based Stress Reduction” (*MBSR*) în anii 1970, la University of Massachusetts Medical School, programul combină tehnici de meditație, exerciții de respirație, conștientizare corporală dar și mișcare ușoară (yoga), având ca scop reducerea stresului, anxietății și îmbunătățirea stării de bine.

[6] *mindfulness*- cuvântul este o traducere în lb. engleză a cuvântului „sati” ce înseamnă „a-ți aminti” (din sanscrită „smrti”) și care înseamnă practica atenției conștiente

Principiul de bază al metodei este cultivarea atenției asupra momentului prezent, fără judecată și fără a reacționa imediat la gânduri sau emoții. Relevanța sa pentru studiul spațiilor de retragere constă în accentul pus asupra relației dintre individ și mediul în care acesta își desfășoară activitățile. Practicile acestea sunt favorizate de spații liniștite, echilibrate și mai ales conectate cu natura, capabile să reducă stimulii exteriori și să susțină concentrarea.

Viziunea sa pune accent pe relația dintre corp, minte și spațiu, considerând că natura, liniștea și experiența senzorială au un rol esențial în procesul de vindecare și reflecție. Astfel, multe spații de retragere inspirate de principiile sale sunt amplasate în zone naturale și includ elemente precum apa, lumina naturală, vegetația sau materialele organice. Spațiul devine parte din experiență, contribuind la starea emoțională și la modul în care participanții interacționează cu ei înșiși și cu ceilalți.

În acest sens, practicile de *mindfulness* au contribuit la redefinirea modului în care sunt înțelese experiențele spațiale. Conceptul de *mindfulness*, popularizat destul de mult în contextul actual de John Kabat-Zinn, presupune orientarea atenției către experiența prezentă, într-un mod conștient și lipsit de judecată. Studiul „Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future” evidențiază faptul că această practică nu se limitează la exerciții mentale, ci este influențată direct de contextul și atmosfera spațiului în care are loc experiența. Lumina, materialitatea, sunetul, relația cu natura și gradul de stimulare senzorială contribuie la modul în care utilizatorul percepe liniștea, prezența și introspecția.

În concluzie, practicile de mindfulness evidențiază faptul că experiența stării de prezență și introspecție nu depinde exclusiv de procesele mentale ale omului, ci este influențată în mod semnificativ de mediul construit. Spațiile de retreat ce integrează elementele naturale, lumina adecvată, materiale organice și un nivel redus de stimulare senzorială pot susține concentrarea, relaxarea și echilibrul emoțional. Astfel, arhitectura și amenajarea spațiului pot deveni instrumente active în promovarea stării de bine.

3.2 Analiza clădirii existente



fig. 28 - plan de situație, sursă proprie

Clădirea este situată în partea de nord-vest a localității Voineasa, pe Strada Grotului, într-o zonă caracterizată prin densitate construită redusă și contact direct cu natura. Este retrasă față de zona centrală a localității, beneficiind de intimitate și liniște. Unul dintre principalele avantaje ale amplasamentului este apropierea față de râul Lotru, ce traversează zona imediat nordică a parcelei. Prezența cursului de apă contribuie la calitatea peisajului și la crearea unei atmosfere relaxante.

Zona adiacentă amplasamentului este caracterizată prin prezența unor locuințe și unități de cazare distribuite dispersat în acel teritoriu. Configurația spațială a acestora, împreună cu fondul vegetal existent, favorizează percepția unui cadru deschis și echilibrat, cu un nivel redus de aglomerație.

Accesul principal se face din Strada Grotului, care se conectează la rețeaua rutieră locală și ulterior la DN7A. Amplasamentul beneficiază de acces auto facil, fără a fi expus traficului intens specific arterelor principale.

O4. Procesul de proiectare

4.1 Conceptul amenajării

Conceptul proiectului pornește de la ideea spațiului ca refugiu temporar față de ritmul accelerat al vieții contemporane. În contextul unei societăți caracterizate prin suprastimulare vizuală, presiune constantă și conectare permanentă la mediul digital, proiectul propune crearea unui mediu care încurajează încetinirea ritmului cotidian, reconectarea cu natura și relaxarea.

Amplasarea proiectului într-un cadru natural valoros a reprezentat unul din principalele puncte de plecare ale conceptului. Pădurile de conifere, relieful montan și proximitatea râului Lotru contribuie la definirea unei atmosfere liniștite, favorabile relaxării și detașării din mediul urban.

Prin intervențiile propuse, natura nu mai e percepută doar ca fundal al experienței, ci ca parte activă a acesteia. Relația dintre spațiul interior și exterior este facilitată de suprafețe vitrate ample, ce permit o deschidere vizuală către peisajul înconjurător, utilizarea materialelor naturale și crearea unor spații exterioare destinate contemplării, socializării și activităților desfășurate în aer liber.

Conceptul amenajării urmărește realizarea unui echilibru dintre nevoia de introspecție individuală și importanța interacțiunilor sociale. Astfel, proiectul e organizat în jurul unor funcțiuni care permit atât momente de retragere personală, cât și experiențe colective.

4.2 Etapele proiectării

Procesul de proiectare a început prin analiza amplasamentului și a clădirii existente, urmărindu-se identificarea caracteristicilor care pot susține noua funcțiune propusă. Au fost analizate particularitățile localității Voineasa, relația clădirii cu mediul natural și poziționarea acesteia în cadrul terenului. De asemenea, au fost analizate accesibilitatea, orientarea față de punctele cardinale, relația cu râul Lotru și cu vegetația existentă, precum și potențialul peisagistic al zonei. În plus, a fost evaluată și modul în care aceasta poate fi adaptată pentru a răspunde noii funcțiuni.

În etapa următoare am făcut reorganizarea funcțională a spațiului existent, distribuirea funcțiunilor urmărind crearea unui echilibru între zonele destinate activităților colective și cele dedicate retragerii individuale. Astfel, au fost stabilite spațiile de cazare, zonele comune de socializare și servire a mesei, atelierului de ceramică, spațiile pentru activități de relaxare și zonele exterioare destinate contactului direct cu natura.

După ce am stabilit funcțiunile, am creat soluția de amenajare interioară dar și exterioară. În această etapă au fost realizate schițe și studii preliminare prin intermediul cărora am analizat diferite variante de organizare. Tot în această etapă au fost selectate materialele, finisajele și piesele de mobilier care contribuie la susținerea conceptului general al amenajării

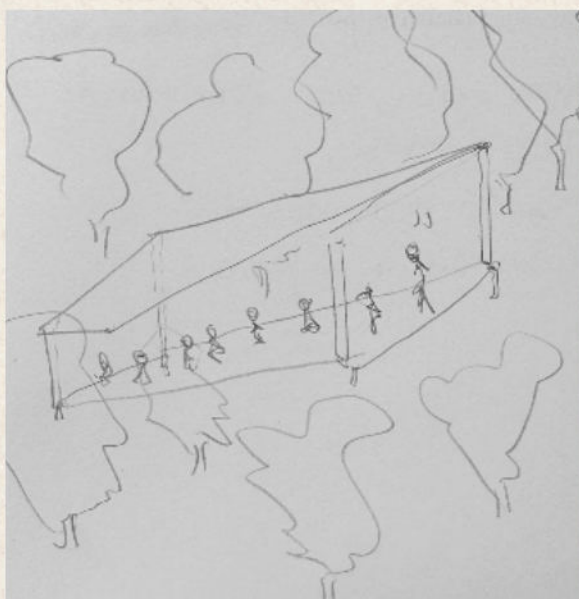


fig. 39

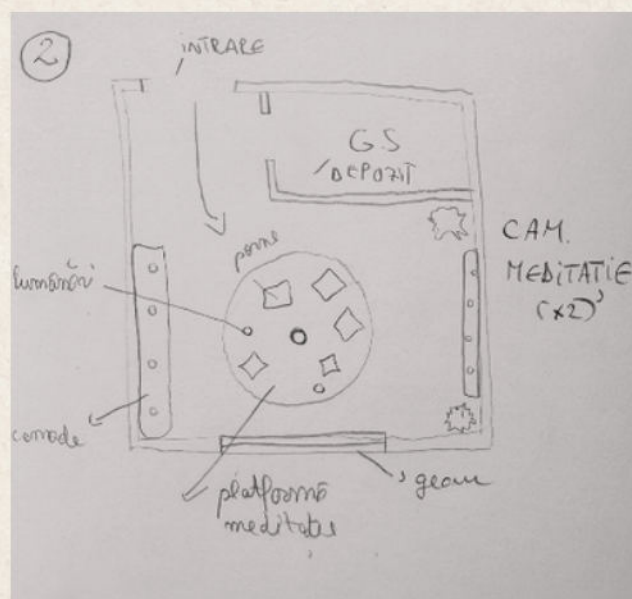


fig. 39, 40 - schiță de idee, sursă proprie

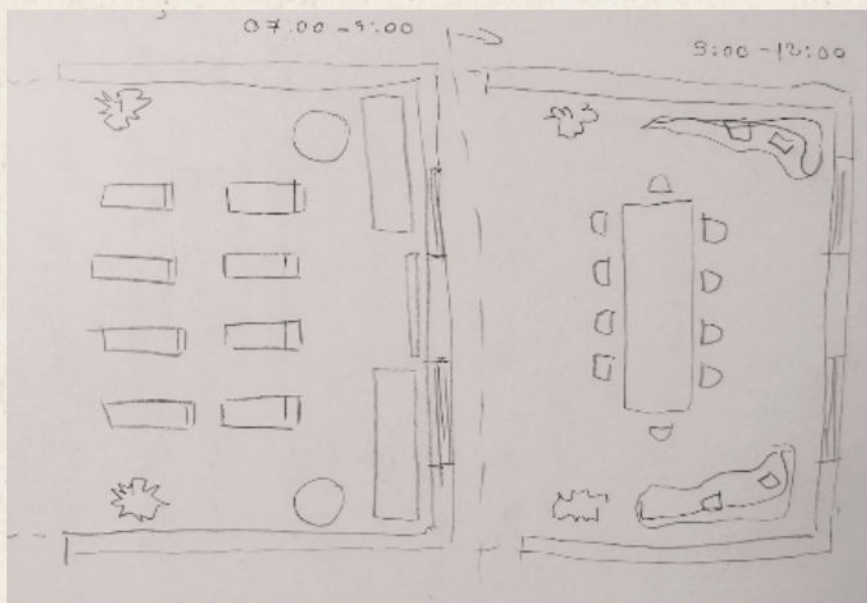


fig. 41

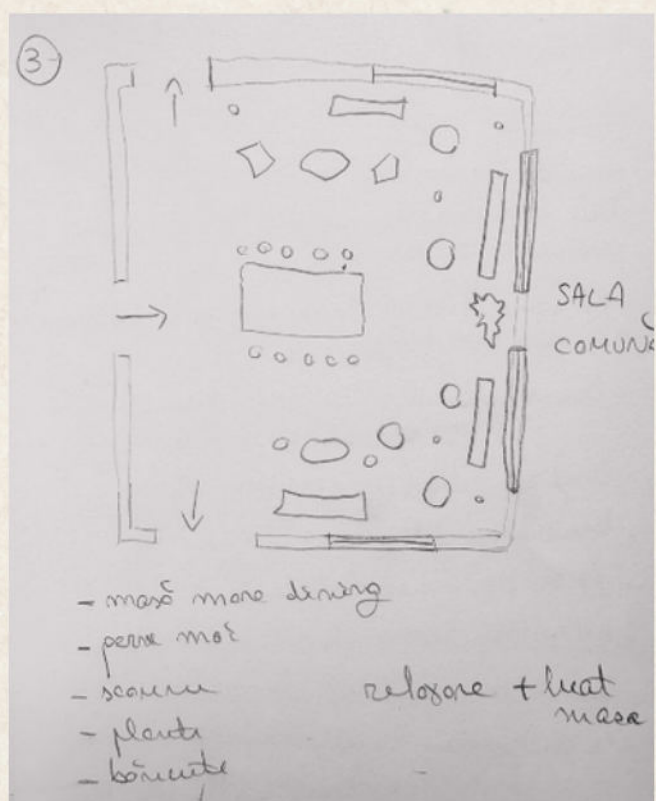


fig. 41, 42 - schiță de idee sala comună, sursă proprie

Ultima etapă a procesului de proiectare a constat în definitivarea propunerii de amenajare și realizarea documentației finale. Am făcut planuri tehnice, reprezentările 3D și randările realiste necesare pentru a putea ilustra proiectul. Aceste materiale evidențiază modul în care principiile conceptuale au fost transpuse într-o soluție spațială coerentă ce poate răspunde obiectivelor stabilite.

4.3 Organizarea spațială și funcțională

Organizarea spațială a proiectului meu de licență a fost realizată pornind de la nevoile specifice unui spațiu de retragere și la caracteristicile amplasamentului existent. Distribuirea funcțiunilor urmărește crearea unui echilibru între activitățile colective și cele de retragere individuală, oferind utilizatorilor posibilitatea de a exprima atât interacțiunea socială, cât și introspecția.

Fluxul utilizatorului

Parcursul utilizatorului pornește din zona de acces, care funcționează ca spațiu de tranziție între exterior și experiența *retreatului*. Din această zonă se realizează accesul către camerele de cazare și către spațiile comune. Oaspetele e ghidat gradual către zonele de socializare, activități recreative și relaxare, fără intersecții inutile ale fluxurilor.

Zonificarea spațială

1. Zona de hol și tranzit

La intrare în clădire, holul a fost reconfigurat pentru a servi drept spațiu de tranziție. În locul recepției tradiționale, am creat un ambient relaxat cu locuri de ședere, iluminare difuză și plante. Acest spațiu este foarte important deoarece introduce utilizatorii în atmosfera de calm, oferindu-le un moment de reorientare înainte de a explora restul spațiului.

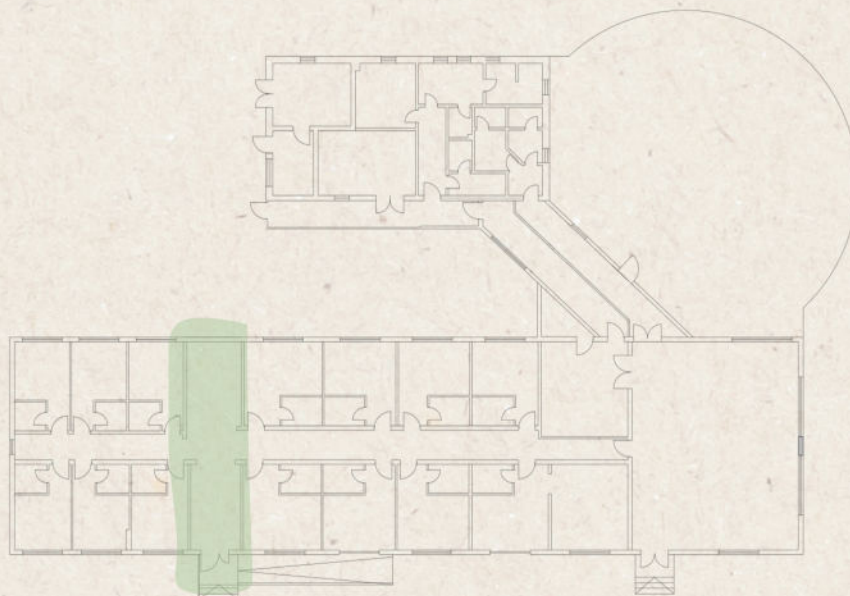


fig. 43- plan prelucrat cu zonificarea spațială hol, sursă proprie

2.Zona de cazare

Din cele zece camere, primele șase au fost transformate în camere individuale, fiecare oferind grad maxim de intimitate. Celelalte patru camere au rămas duble, permițând adaptarea funcțiunii la nevoile diferite ale utilizatorilor. Reconfigurarea camerelor, combinată cu iluminatul calm și materialele naturale, susține o ambianță confortabilă, ideală pentru introspecției.

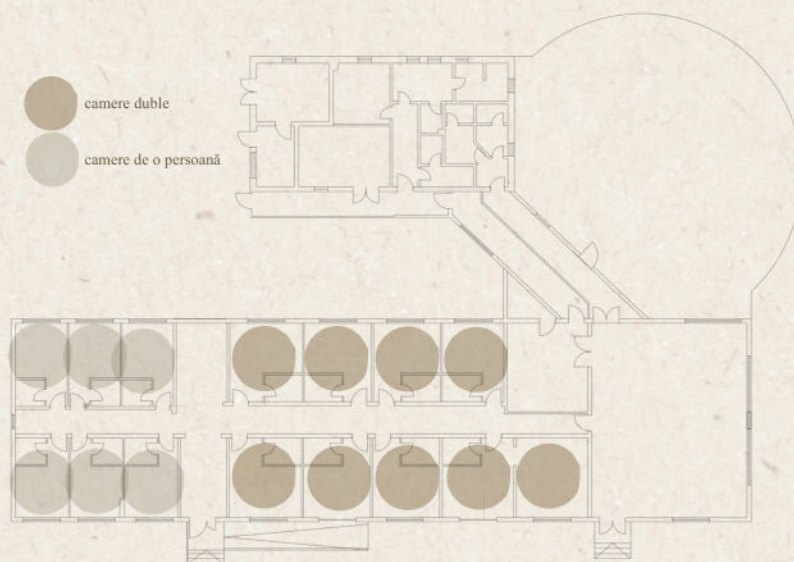


fig. 44 - plan prelucrat de zonificare cam. cazare, sursă proprie

3.Bucătăria comună

Bucătăria a fost extinsă prin eliminarea unui perete neportant, creând un spațiu mai generos și aerisit, ideal pentru prepararea unor gustări simple, precum salate, ceai, cafea. Această bucătărie va fi un spațiu comun, folosit de către oaspeții care închiriază *retreatul*, fără un personal dedicat. Astfel utilizatorii beneficiază de un spațiu autonom, în care își pot pregăti în mod spontan, gustările necesare, fără obligații gastronomice complexe.

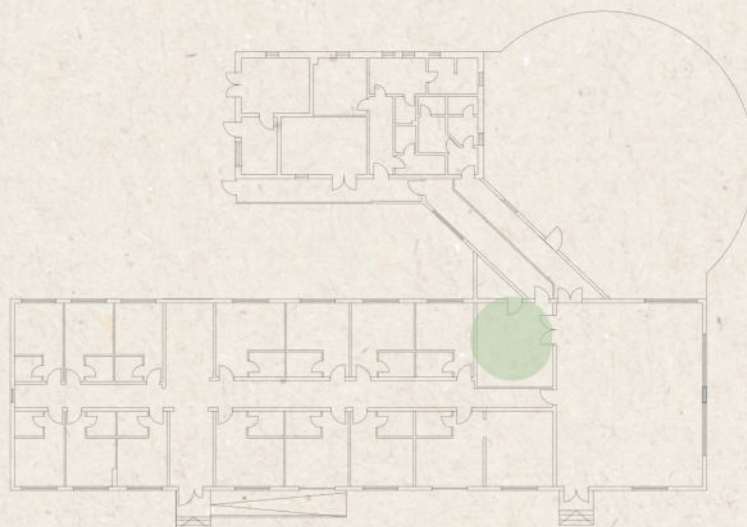


fig. 45 - plan prelucrat de zonificare bucătărie, sursă proprie

4.Sala comună multifuncțională

Fosta sală de mese a fost transformată într-un spațiu comun , multifuncțional, cu un dulap de cărți și o bancă parametrică din lemn, ce se întinde pe un perete întreg. În centrul sălii, am amplasat o masă lungă de metal, cu o formă fluidă, ce încurajează interacțiunea. Spațiul devine un punct central al activităților colective, fie că vorbim despre luatul mesei, discuții sau sesiuni de relaxare și citit.

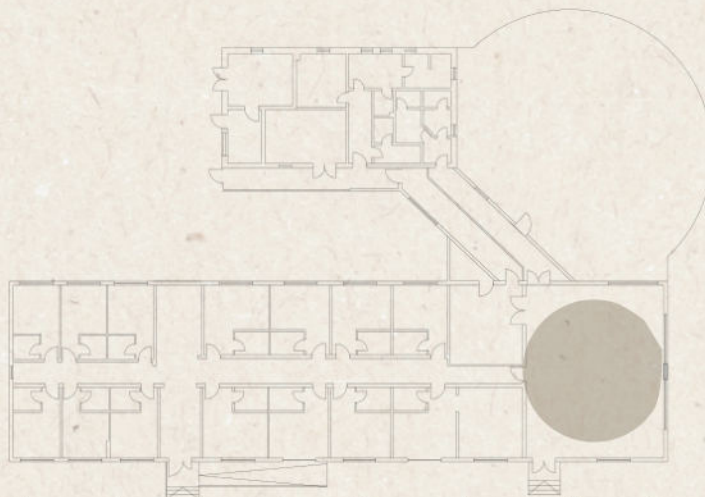


fig. 46 - plan prelucrat de zonificare sala comună, sursă proprie

5.Extinderea terasei

Terasa a fost extinsă sub forma unei platforme de lemn, creând un cadru ideal pentru yoga, relaxare și activități în aer liber. Gradenele cu băncuțe și ghivece cu plante și vatra cu foc deschis amplifică sentimentul de comunitate și apartenență. În plus, spațiul permite inclusiv desfășurarea unor evenimente corporative, oferind o ambianță deosebită pentru întâlniri și prezentări.

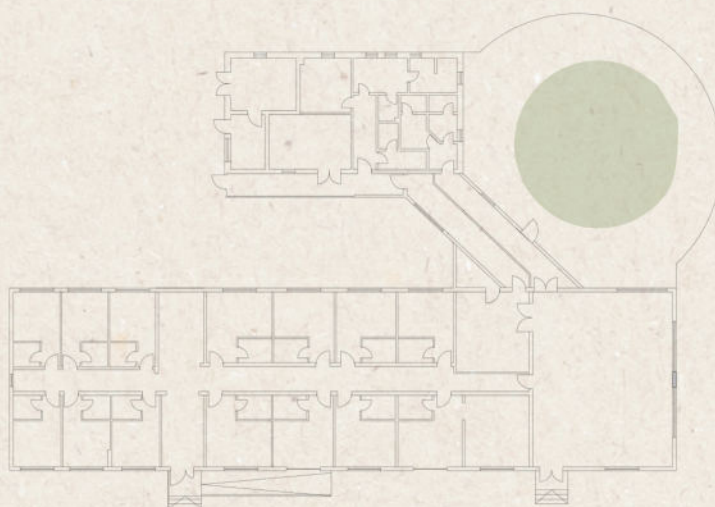


fig. 47 - plan prelucrat de zonificare terasă, sursă proprie

6. Spațiile tehnice

Spațiile tehnice au fost reorganizate astfel: În locul fostei magazii am conceput o cameră de ceramică, unde participanții pot explora sub îndrumarea unui expert localnic, ceramica specifică zonei Horezu. De asemenea, fostul spațiu tehnic s-a transformat într-o magazie de depozitare, iar fostele spălătorii și călcătorii au devenit o cameră de terapie prin sunet, ce contribuie activ la starea de bine a utilizatorilor.

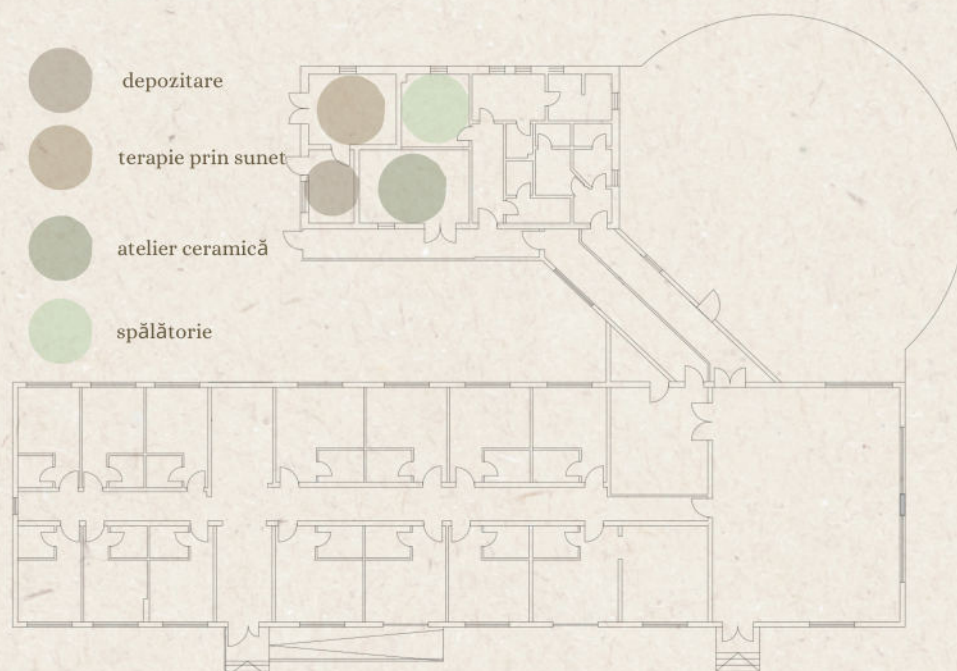


fig. 48 - plan prelucrat de zonificare reconversie camerele tehnice, sursă proprie

Prin această organizare spațială, proiectul urmărește crearea unui echilibru între nevoia de socializare și cea de retragere individuală, oferind oaspeților o experiență plăcută de wellbeing. Fiecare intervenție propusă contribuie la construirea unui parcurs coerent, unde spațiile sunt conectate funcțional, dar păstrează grade diferite de intimitate.

05. Soluția finală

Soluția finală a proiectului este reprezentată de planul propus al spațiului (fig. 49) care reconfigurează funcțiunile existente într-un mod armonios și adaptat nevoilor de retragere. În baza conceptului de calm și reconectare cu natura, am transformat spațiul astfel încât holul de acces devine un spațiu de tranziție liniștit, camerele au fost restructurate pentru o experiență personalizată, iar bucătăria servește drept loc comun pentru gustări simple, fără prezența unui personal. Sala comună multifuncțională ia locul fostei săli de mese, atelierul de ceramică, terasa extinsă cu gradenele cu plante și cu un spațiu dedicat practicilor de yoga și meditației în natura completează un ambient în care introspecția individuală și interacțiunea socială coabitează în echilibru.

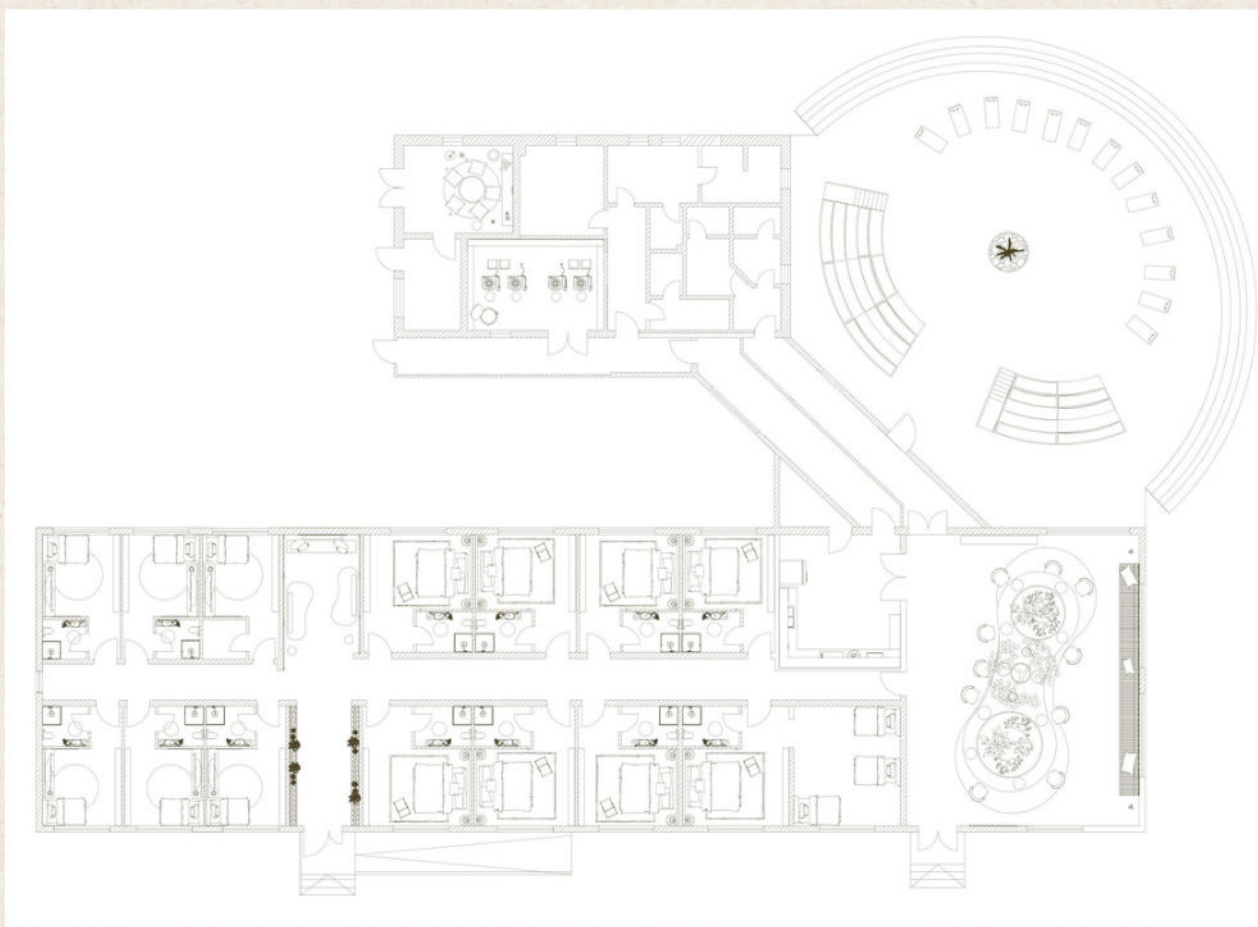


fig. 49 - plan propunere, sursă proprie

Camera de terapie prin sunet

Camera este concepută ca un spațiu dedicat relaxării profunde, meditației și terapiei prin sunet, având rolul de a oferi o experiență senzorială diferită de celelalte funcțiuni ale spațiului. Amenajarea urmărește crearea unei atmosfere calme, prin utilizarea unor materiale naturale și a unei compoziții spațiale centrate pe experiența auditivă.

Elementul principal este gongul amplasat pe axa centrală a spațiului, poziționat pe axa centrală a spațiului, poziționat pe un perete accent placat cu lemn. În spatele acestuia se află un panou circular finisat cu tencuială decorativă, evidențiat prin iluminare LED perimetrală ascunsă. Forma circulară este utilizată ca simbol al echilibrului, continuității și armoniei, fiind un element recurent în întregul concept al amenajării.

Paleta materialelor este dominată de lemn, textile în nuanțe neutre, iar iluminatul indirect contribuie la obținerea unei atmosfere calde și relaxante. Fereastra circulară amplasată lateral permite pătrunderea luminii naturale și oferă o relație vizuală directă cu vegetația exterioară, consolidând ideea de reconectare cu natura.



fig. 50





fig. 51



fig. 50, 51, 52 - randare cameră terapie prin sunet, sursă proprie

Spațiu de tranziție / hol de acces

Spațiul de tranzit reprezintă prima experiență a oaspetelui în interiorul *retreatului* și are rolul de a realiza trecerea graduală dintre exterior și zonele principale ale amenajării. Acesta a fost conceput ca un loc al încetinirii ritmului și al acomodării cu atmosfera generală a proiectului, introducând încă de la intrare materialele, formele și principiile care definesc întregul concept.

Amenajarea este caracterizată de o compoziție simetrică, de o parte și de alta sunt amplasate canapele cu forme fluide și organice, care înlocuiesc mobilierul convențional și contribuie la crearea unei atmosfere relaxate. Acestea permit utilizatorilor să facă o scurtă pauză, să citească, să contemple sau pur și simplu să se familiarizeze cu spațiul înainte de a participa la activități *retreatului*.



fig. 54- secțiune hol, sursă proprie



fig. 53 - randare hol, sursă proprie









fig. 55



fig. 55, 56 - randare hol, sursă proprie

Sala comună multifuncțională

Sala comună reprezintă principalul spațiu colectiv al *retreatului*, fiind concepută ca un loc destinat interacțiunii, relaxării și desfășurării activităților de grup. Conceptul spațiului este inspirat din relația dintre om și natură, aspect evidențiat prin integrarea vegetației direct în structura mobilierului și prin utilizarea formelor organice, fluide, care elimină rigiditatea specifică spațiilor convenționale.

Integrarea vegetației în interiorul spațiului are la bază principiile designului biofilic, ce susține necesitatea menținerii unei conexiuni constante dintre om și natură. Conform acestei teorii, prezența elementelor vegetale în mediul construit contribuie la reducerea stresului, îmbunătățirea stării de bine și creșterea confortului.

Deși amplasamentul este situat într-un cadru natural valoros, introducerea vegetației în interior urmărește estomparea limitei dintre interior și exterior, oferind posibilitatea de a menține contactul cu natura pe tot parcursul experienței de retragere. Astfel, plantele nu au doar un rol decorativ, ci devin parte integrantă a conceptului de amenajare.



fig. 57 - randare sala comună, sursă proprie



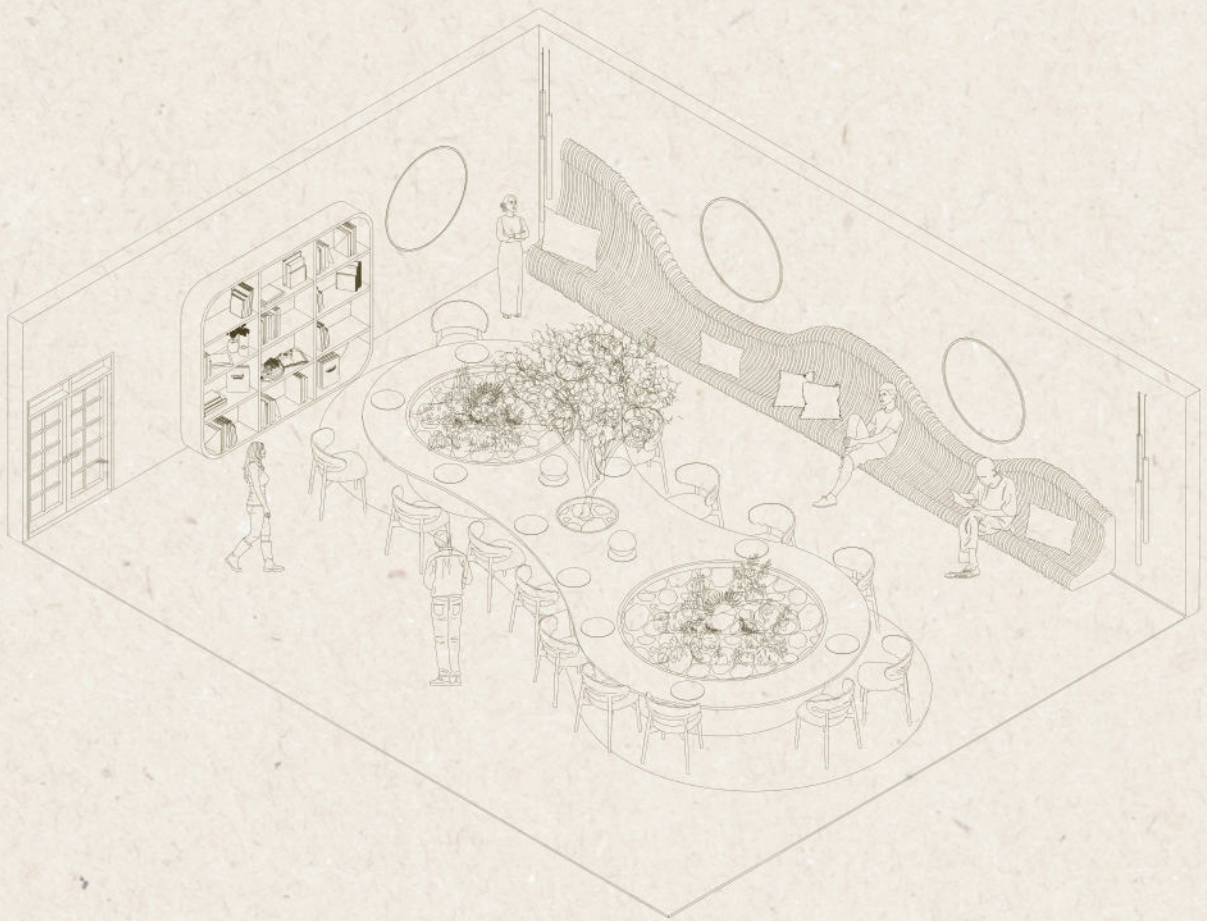


fig. 58 - axonometrie sala comună, sursă proprie



fig. 59



fig. 60



fig. 59, 60, 61- randare sala comună, sursă proprie

Dormitorul pentru o persoană

Dormitorul individual a fost conceput ca un spațiu de retragere și liniște, destinat odihnei și reconectării cu propriul ritm. Amenajarea urmărește principiul simplității, prin reducerea elementelor decorative și folosirea unui număr limitat de materiale și texturi. Paleta cromatică este formată din tonuri naturale și calde, bejuri, nuanțe de lemn și accente de verde, ce contribuie la o senzație de confort și apropiere de natură.

Elementul central al încăperii este obiectul decorativ amplasat pe perete, inspirat din forma unei farfurii supradimensionate de ceramică reinterpretată într-o variantă contemporană realizată din metal. Acesta funcționează atât ca element artistic cât și ca o sursă de lumină ambientală, generând o atmosferă caldă și difuză. Forma circulară introduce ideea de echilibru, continuitate și protecție, în timp ce dimensiunea sa transformă obiectul într-un punct de interes direct, fără a încălca spațiul.

Fereastra circulară și prezența vegetației completează relația cu exteriorul și contribuie la construirea unei experiențe de liniștite, în care oaspetele este încurajat să încetinească ritmul și să se detașeze temporar de stimulii cotidieni.



fig. 62, 63, randare dormitor o persoană, sursă proprie



fig. 62



Dormitorul pentru două persoane

Dormitorul pentru două persoane a fost conceput ca un spațiu de retragere împărtășită, care păstrează ideea de liniște și intimitate, fără a pierde caracterul cald și contemplativ al *retreatului*. Amenajarea urmărește crearea unei atmosfere confortabile prin utilizarea materialelor naturale, a texturilor moi și a unei compoziții centrate, care oferă echilibru vizual și o experiență de locuire relaxată.

Elementul principal al camerei este compoziția amplasată în spatele patului realizată prin suprapunerea mai multor straturi de materiale și texturi. În centrul acesteia se află un element circular de ceramică, care funcționează ca punct focal și introduce o referință discretă către materialitatea tradițională și caracterul artizanal. În jurul acestuia, textilele sunt utilizate atât ca fundal decorativ cât și ca element de confort vizual și tactil, continuând inclusiv pe peretele din spate al patului.

Paleta cromatică este construită din tonuri naturale de bej, marouri deschise, nuanțe de crem și accente de verde, care ajută la reducerea stimulării vizuale și susțin ideea de calm. Formele organice, marginile curbate și lumina difuză completează atmosfera. Noptierele completează această compoziție prin formele lor organice și prin materialitatea caldă. Deși au un rol funcțional, ele au fost gândite și ca obiecte decorative care contribuie la atmosfera caldă a camerei.



fig. 64



fig. 64, 65 - randare dormitor dublu, sursă proprie



Spațiul exterior. Gradenele, vatra cu foc și platforma de yoga.

În zona exterioară a intervenției, terasa existentă a fost extinsă prin realizarea unei platforme generoase din lemn, concepută ca un spațiu multifuncțional destinat activităților de relaxare în aer liber. Aceasta permite desfășurarea activităților precum yoga, meditație, sau alte practici orientate spre starea de bine a participanților.

Amenajarea include gradene modulare realizate dintr-o structură de metalică, în care au fost integrate ghivece cu plante. Acestea îndeplinesc atât un rol funcțional, oferind locuri de ședere pentru toți participanții la *retreat*, cât și un rol estetic, contribuind la integrarea armonioasă a amenajării în cadrul natural existent. Configurația modulară permite adaptarea spațiului în funcție de diferite tipuri de activități și de numărul participanților.



fig. 66 - axonometrie spațiu exterior propunere

Datorită organizării sale flexibile, platforma poate găzdui întâlniri de grup, prezentări sau sesiuni de lucru desfășurate în aer liber. În cazul grupurilor participante la programe de retragere organizate pentru companii, spațiul poate fi utilizat pentru activități colaborative, schimb de idei.

Un element important al amenajării este vatra cu foc deschis, aceasta devine un punct de întâlnire pentru participanți și contribuie la crearea unei atmosfere primitoare. Spațiul poate găzdui seri tematice, discuții de grup sau momente de socializare, oferind cadrul necesar consolidării relațiilor dintre participanți.

O6.Imagini

- Fig. 1 <https://primariavoineasa.ro/>
- Fig. 2 <https://valceaturistica.ro/voineasa/lacul-vidra/>
- Fig. 3 <https://sanuuitam.blogspot.com/2014/06/de-pe-valea-lotrului.html>
- Fig. 4 <https://sanuuitam.blogspot.com/2014/06/de-pe-valea-lotrului.html>
- Fig. 5 <https://sanuuitam.blogspot.com/2014/06/de-pe-valea-lotrului.html>
- Fig. 6 chestionar, sursă proprie
- Fig. 7 <https://www.msnews.ro/epicur-despre-valorile-familiei-si-prieteniei-2-infiintarea-comunitatii-epicureene-la-aten/>
- Fig. 8 <https://www.syntopic.ro/franturi-din-academia-lui-platon/>
- Fig. 9, 10 <https://doxologia.ro/manastirea-grigoriu-athos>
- Fig. 11 <https://www.discoverkyoto.com/places-go/ryoan-ji/>
- Fig. 12 https://is.muni.cz/el/1423/jaro2014/HEN597/um/47510652/Ulrich_1984.pdf
- Fig. 13, 14, 15 <https://www.eri.ro.at/en/>
- Fig. 16, 17, 18 <https://www.forestis.it/en>
- Fig. 19, 20, 21 <https://www.amassaplace.com/>
- Fig. 22, 23, 24 <https://fincacanbeneit.com/en/>
- Fig. 25 <https://www.openstreetmap.org/#map=16/45.42901/23.93987>
- Fig. 26 <https://www.romanian-adventures.ro/individual/Voineasa-65220-7697/VILELE+VOINEASA-67574>
- Fig. 27 <https://locuridinromania.ro/judetul-valcea/comuna-voineasa/cascada-apa-spanzurata.html>
- Fig. 28 plan de situație, sursă proprie
- Fig. 29-34 <https://azitis.com/licitatie/pachet-format-din-pensiunea-doi-brazi-si-statie-peco-situate-in-capra-foii-voineasa-judetul-valcea-0444e70f-5592-40b6-8add-32568ad81133-1734447844>
- Fig. 35 - 38 <https://ceramicahorezu.ro/>
- Fig. 39 - 42 schițe de idee, sursă proprie
- Fig. 43 - 48 planuri de zonificare, sursă proprie
- Fig. 49 plan propunere, sursă proprie
- Fig. 50 - 52 randări camera de meditație, sursă proprie
- Fig. 53 randare hol, sursă proprie
- Fig. 54 secțiune hol, sursă proprie
- Fig. 55, 56 randări hol, sursă proprie
- Fig. 57 randare sala comună, sursă proprie
- Fig. 58 axonometrie sala comună, sursă proprie
- Fig. 59 - 61 randări sala comună, sursă proprie
- Fig. 62, 63 randări dormitor o persoană, sursă proprie
- Fig. 64, 65 randare dormitor dublu, sursă proprie
- Fig. 66 axonometrie spațiu exterior, sursă proprie

0.7 Bibliografie

Cărți și tratate de specialitate

Alain de Botton. *The Architecture of Happiness*, 2006.

Roger S. Ulrich. *View through a window may influence recovery from surgery*. Science 224, 420 (1984).

Edward O. Wilson. *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press (1984).

Kaplan R. și Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University

Appleton J. (1975). *The experience of landscape*. London: Wiley.

Kabat - Zinn J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* New York: Delacorte Press.