Florencia Martinez

DISEÑO Y ESPIRITUALIDAD

Como influye el diseño en espacios que benefician a la mente

Florencia Martinez
Licenciatura en diseño de interiores I TFC I UAI

2024

Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Arquitectura

DISEÑO Y ESPIRITUALIDAD
Como influye el diseño en espacios que benefician a la mente

Florencia Martinez
Matricula B00040529-A2
Titulo Diseñadora de Interiores

Buenos Aires, Argentina
2024

ÍNDICE

1.0 Introducción
Elección del tema
Planteamiento del problema
Justificación
Propuesta
Objetivos Generales
Objetivos Particulares

2.0 Marco teórico
Espiritualidad
Definiciones
Antecedentes
Arquitectura espiritual
Beneficios en la espiritualidad
Psicología del Espacio
Características de los espacios espirituales
Estilos y tendencias
Estudio de casos

3.0 Análisis previo
Referencias internacionales:
Santuario budista en Tangshan
Centro de Retiro Naman
One Taste Holistic

Referencias Nacionales:
Complejo turístico Entre Cielos

Elementos
Características de las actividades a realizarse

4.0 Marco Proyectual
Centro recreativo para la mujer
Ubicación y localización
Espacio a intervenir
Documentación: Planta existente
Usuario
Programa de áreas
Mobiliario necesario para cada actividad
FODA
Identidad visual
Paleta de colores
Documentación: Planta actual
Documentación: Vistas
Documentación: Cortes
Documentación: Planta de demolición
Documentación: Planta de carpintería
Documentación: Planta de aberturas
Documentación: Planta de instalación sanitaria
Documentación: Planta de iluminación
Catalogo de mobiliario y luminaria
Documentación: Renders

5.0 Bibliografía

Florencia Martinez

INTRODUCCIÓN

1.

Marzo del 2024

Eleccion del tema

El diseño de espacios destinados a prácticas espirituales ha sido objeto de un creciente interés.
Estos espacios, que van desde templos religiosos tradicionales hasta modernos espacios de meditación, han sido concebidos con el propósito de facilitar experiencias espirituales profundas y significativas. Sin embargo, el diseño de estos espacios no se limita únicamente a consideraciones estéticas o funcionales; también desempeña un papel crucial en la creación de un ambiente propicio para la introspección, la conexión con lo trascendental y la búsqueda de significado. Ya que el espacio influye en la conducta de las personas y en sus emociones, logrando así bienestar y un espacio que satisface las necesidades de la vida cotidiana.
Esta investigación se propone explorar el impacto del diseño en espacios espirituales, analizando cómo diversos elementos de diseño afectan la experiencia espiritual de los individuos que los utilizan.
La elección del tema nace en honor a mi hermana mas chica, Rocio, quien disfrutaba realizar este tipo de actividades a diario.

Palabras clave: DISEÑO, ESPIRITUALIDAD, IMPACTO, CONEXIÓN

Planteamiento del problema

A pesar de la creciente atención prestada al diseño de espacios espirituales, existe una falta de comprensión profunda sobre cómo el diseño influye en la experiencia espiritual de los individuos. ¿Qué características de diseño contribuyen a crear un ambiente propicio para la contemplación y la conexión espiritual? ¿Cómo pueden los principios de diseño de interiores ser adaptados para fomentar experiencias espirituales significativas? Estas preguntas plantean la necesidad de una investigación más profunda sobre el papel del diseño en la configuración de espacios espirituales y su impacto en quienes los utilizan.

Justificación

El crecimiento de la industria del bienestar ha generado la creación de espacios que ofrecen servicios y actividades para el bienestar integral. En estos lugares las personas pueden desconectarse de la rutina en un entorno tranquilo. Por ello, este proyecto busca diseñar un espacio que cumpla con estas características y satisfaga las necesidades de sus usuarios.

Propuesta

Constantemente las personas buscan mejorar su calidad de vida y encontrar un equilibrio en su bienestar emocional, social y espiritual. Los centros de recreación dan respuesta a esta necesidad de las personas de desconectarse del estrés diario, lo cual tiene un impacto positivo en la calidad de vida de las personas. Por consiguiente, este proyecto busca crear un espacio que a través del diseño logre sensaciones que despierten un estado de relajación y conexión personal y espiritual donde se obtenga una experiencia única en un entorno agradable. Se propone un centro de recreación destinado a la mujer para ofrecer relajación física y mental, que permita transmitir a través del diseño y distribución de sus espacios, una conexión o encuentro personal al usuario consigo mismo.

Objetivos

Objetivo General:

Examinar el diseño de interiores en entornos dedicados a la espiritualidad con el fin de comprender su impacto en el individuo y emplear los aprendizajes adquiridos para crear espacios que fomenten la relajación mental y la conexión espiritual, para así poder mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos:

- Analizar cómo el diseño impacta en el comportamiento psicológico de las personas, generando sensaciones positivas que fomenten un estado de serenidad y tranquilidad, llevando a las personas a experimentar un encuentro espiritual consigo mismas.
- Analizar la relación entre diseño y espiritualidad en diversos contextos culturales y religiosos.
- Identificar las características, factores y elementos de diseño que puedan ser empleados para crear un ambiente sagrado y personal en la relación entre el individuo y el espacio.
- Investigar el diseño de diversos espacios destinados a la espiritualidad para entender cómo estos lugares logran estimular una experiencia espiritual en las personas.

MARCO TEÓRICO

2.

Espiritualidad

Definiciones

Según la Real Academia Española:
Espiritualidad: Es la naturaleza y condición de espiritual.
Espiritual: adj. Perteneciente o relativo al espíritu.

A partir de las definiciones básicas de estos conceptos y su aplicación al significado de la espiritualidad en el ser humano, se afirma que la espiritualidad representa la condición o naturaleza de la esencia de las personas. Nuestro estado natural es ser dichosos y todos necesitamos estar en ese estado, lo que nos lleva a buscar la felicidad en la vida.
La espiritualidad, por lo tanto, es una motivación innata del ser humano, que orienta y guia el comportamiento en el esfuerzo de construir un sentido mas amplio y personal.

Antecedentes en la espiritualidad

La espiritualidad ha sido un factor fundamental a lo largo de la historia de la humanidad, que ha estado presente en el mundo desde que el hombre existe, a veces como un concepto mal interpretado. Desde los inicios del tiempo fue un aspecto de nuestra humanidad, que rigió el destino de muchos pueblos y civilización enteras, ya sea para los egipcios o chinos, ejemplos de civilizaciones que desarrollaron el factor espiritual a su máxima potencia hasta ahora. La espiritualidad para ellos no solo se centraba en sus creencias teológicas, sino que esas creencias se veían reflejadas en su cultura, tradición, ciencia, historia, expresión y demás cosas, en todos los aspectos de la vida.

Arquitectura espiritual

En el objeto arquitectónico pensado, diseñado y construido, cada elemento que estructura el objeto arquitectónico en forma y función le otorga o no, aspectos o rasgos espirituales, que según la percepción del ser humano puede tener una conexión espiritual.
La arquitectura espiritual no es lo mismo que la arquitectura religiosa, esta ultima se dedica a la creación de espacios destinados al culto, mientras que la arquitectura espiritual busca un mayor impacto y desarrollo personal, no solo un resultado material y tangible.

Beneficios en la practica espiritual

Un estudio llamado Espiritualidad en Enfermedades Graves y Salud dirigido por investigadores de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard y el Hospital Brigham and Women's confirmó que no se puede ignorar el efecto positivo de la espiritualidad en la salud.
Algunos de los beneficios que se han asociado con la práctica espiritual incluyen:

- Bienestar y crecimiento emocional.
- Mayor conexión con uno mismo y con los demás, lo que ayuda a mejorar el bienestar social.
- Mejora la salud mental y aumenta los sentimientos positivos.
- Mejora la salud física
- Mejora la calidad de vida y ayuda a encontrar un sentido de propósito.
- Encuentras nuevas respuestas a tus preguntas y favorece el autodescubrimiento.
- Hallas la felicidad más allá de las cosas materiales.

Espiritualidad

Psicología del espacio

Los espacios que habitamos adquieren un papel muy relevante en lo que respecta a nuestra percepción, repercutiendo notablemente en nuestro comportamiento psicológico.
La psicología del espacio es, resultado de la relación entre las personas y los espacios que habitan. Ya que tiene un impacto positivo en la salud mental y, por consiguiente, en el bienestar físico.



La iluminación, los colores, la configuración, la escala, las proporciones, la acústica y los materiales interactúan con el individuo a través de sus sentidos y generan en el mismo un variado espectro de sentimientos y experiencias.

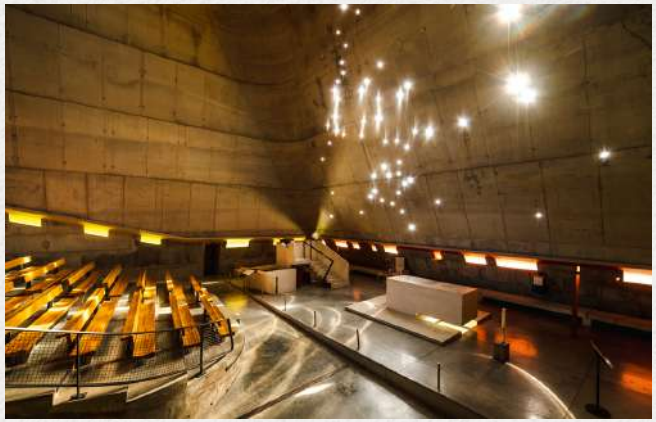
Características de los espacios espirituales

Hay gran variedad de elementos que constituyen y estructuran el espacio y permiten su entendimiento por medio de procesos intelectuales. Estos elementos estimulan nuestros sentidos, promoviendo o facilitando actividades relacionadas con la espiritualidad. En base a esto podemos mencionar las siguientes características:

Luz

La luz en el espacio espiritual se convierte en un elemento técnico-estético fundamental que no solo facilita ciertas actividades específicas, sino que también nos permite orientarnos dentro del entorno. La luz simboliza sabiduría, bondad y pureza, siendo para muchos el verdadero motor de la vida en los espacios.
Ya sea natural o artificial, la intensidad de la luz puede variar y su impacto es notable. Por ejemplo, la luz solar, con su calor, radiación y color, tiene efectos positivos tanto físicos como fisiológicos y psicológicos en nuestra persona, reflejándose en nuestra conducta.



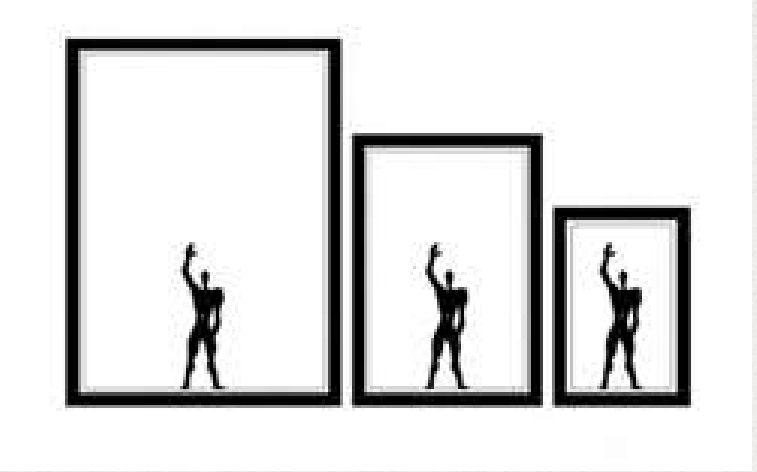


Tanto la luz natural como la artificial pueden ser percibidas, y una característica crucial de la luz es su capacidad de ser diseñada y controlada dentro del espacio arquitectónico. Se trata de un estímulo multicanal que activa varios sentidos, capaz de elevar la mente humana más allá de las limitaciones materiales. Por lo tanto, la luz se convierte en un elemento clave para la percepción del espacio, gracias al juego de sombras y contrastes que genera.

Escala

La escala se refiere al tamaño de un objeto en relación con otros en un espacio determinado. Se trata de la proporción y la relación de tamaño entre dos elementos o entre partes de un mismo objeto. La proporción nos ayuda a comprender y expresar la escala, ya que implica la relación entre una parte del objeto y el conjunto, lo que resulta en un orden lógico entre los elementos que componen el espacio. Esto genera una organización visual que facilita la percepción del entorno.

La escala puede utilizarse para establecer jerarquías, donde los elementos más grandes tienen un mayor peso visual. Históricamente, se ha empleado para comunicar ideas de imposición, intimidación y aspectos relacionados con lo espiritual.



Simetría / Asimetría

La simetría se refiere a la igualdad o equilibrio en la forma o posición de las partes de un objeto en relación con un eje o centro. Esta característica actúa como un elemento organizador que transmite armonía y equilibrio visual. Sin embargo, su contraparte, la asimetría, ejerce una fuerza inversamente proporcional, aportando dinamismo al diseño al romper con la simetría.

Estos dos principios organizativos del espacio pueden coexistir en una misma composición, donde la simetría puede ser el principio de organización de los elementos y la asimetría el principio de selección de dichos elementos. La percepción del espacio está influenciada por la idea de orden, y tanto un espacio simétrico como uno asimétrico generan distintas sensaciones en el ser humano.

En el diseño de espacios destinados a la meditación, la simetría fomenta la armonía, la concentración y el equilibrio emocional. Por otro lado, la asimetría evoca un sentido de misterio, impidiendo que el espacio se perciba como demasiado racional o mecánico, y promoviendo la contemplación y la introspección.





Simbolismo y significado

Los símbolos desempeñan un papel fundamental en muchas tradiciones espirituales, dotando de significado a los espacios sagrados y ayudan a transmitir conceptos profundos y abstractos. Estos elementos se utilizan para representar ideas y valores esenciales, así como para transmitir mensajes que, de otro modo, serían difíciles de expresar directamente. Por ejemplo, se emplean para simbolizar aspectos de la divinidad, como la cruz en el cristianismo o el Om en el hinduismo. Además, existen símbolos que representan conceptos abstractos como la paz, la sabiduría, la armonía y la protección.

Por ejemplo, en el feng shui, los colores, materiales, elementos de la naturaleza y la disposición de los muebles se seleccionan cuidadosamente para crear un ambiente equilibrado y armonioso que fomente la energía positiva y el bienestar. Los símbolos en estos espacios no solo sirven como recordatorios de principios espirituales, sino que también pueden influir en el estado mental y emocional de quienes los experimentan, promoviendo la introspección y la paz interior.





Conexion con la naturaleza

En muchas tradiciones espirituales, esta conexión con la naturaleza se considera fundamental para la práctica espiritual.
Por ejemplo, en el budismo zen, la naturaleza es una fuente de inspiración para la meditación y la contemplación, siendo frecuente la práctica de la meditación al aire libre. Además, muchos entornos espirituales, como monasterios y templos, se construyen en entornos naturales hermosos, lo que contribuye a crear un ambiente propicio para la reflexión y el crecimiento espiritual.
La arquitectura y el diseño de estos lugares incorporan conscientemente elementos de la naturaleza para crear ambientes que fomenten la meditación y promuevan el bienestar. Desde la integración de jardines y espacios verdes hasta la utilización de materiales naturales y la maximización de la luz natural, estos espacios buscan establecer una conexión armoniosa entre el ser humano y su entorno natural, enriqueciendo así la experiencia espiritual y promoviendo un estilo de vida más saludable y equilibrado.





Estilos y tendencias en el interiorismo espiritual

En el mundo del diseño de interiores, hay tendencias y estilos que promueven una conexión con lo espiritual. Estos enfoques buscan generar ambientes que infundan paz, serenidad y armonía, creando así un espacio ideal para la reflexión y la meditación. A continuación, destacamos algunos de los más relevantes:

Estilo Zen

Inspirado en el budismo Zen, este estilo busca crear espacios minimalistas y despejados que promuevan la serenidad y la calma. Se caracteriza por el uso de colores neutros, pocos objetos, materiales naturales como la madera y la piedra, iluminación suave, la incorporación de elementos de la naturaleza como plantas y agua, y rincones de meditación o zonas de reflexión.





Estilo Bohemio

El estilo bohemio, o boho chic, se basa en la libertad, la creatividad y la espiritualidad. Combina elementos étnicos, textiles coloridos, y una mezcla ecléctica de muebles y accesorios. Este estilo busca crear ambientes acogedores y relajados que reflejen la personalidad y la espiritualidad del individuo.



Estilos y tendencias en el interiorismo espiritual

Estilo Feng Shui

Basado en la antigua filosofía china del mismo nombre, el Feng Shui se centra en la armonización de la energía en el espacio para promover el bienestar y la prosperidad. Se enfoca en la disposición cuidadosa de los muebles, la maximización del flujo de energía chi, y la creación de un ambiente equilibrado y armonioso.



Estilo Escandinavo

Este estilo se caracteriza por su simplicidad, funcionalidad y conexión con la naturaleza. Se caracteriza por el uso de colores claros, líneas limpias y materiales naturales como la madera y el cuero. El diseño escandinavo busca crear espacios luminosos, acogedores y relajados que inviten a la introspección y la tranquilidad.



Estudio de casos

Centro Contemplativo Windhover

Arquitecto: Aidlin Darling Design
Año: 2014
Ubicación: Stanford, Estados Unidos
Area: 371 m2
Tipología: Hoteleria y Entretenimiento

El Centro Contemplativo Windhover sirve como un lugar de retiro espiritual para los estudiantes, profesores y personal. Diseñado para garantizar la renovación personal y el bienestar.
Creando un espacio donde arte, paisaje y arquitectura se unen para reponer y revitalizar el espíritu. Combinando las características de un santuario espiritual, una galería de arte, y un jardín contemplativo, los diseñadores crearon una tipología única para la contemplación y la reflexión que beneficiará a la Universidad de Stanford en los años venideros.





Estudio de casos

Centro Contemplativo Windhover

En conjunción con el paisaje, el agua se utiliza como una ayuda para la meditación; fuentes dentro del edificio y en el patio adyacente proporcionan sonido ambiental, mientras que una piscina refleja el jardín y los árboles circundantes. Espacios de contemplación del exterior se integran en el uso del centro, intensificando aún más la conexión entre naturaleza, arte y contemplación. Estos patios, junto con la amplia pared de cristal hacia el este, permiten que los visitantes vean las pinturas sin acceder al edificio, creando un santuario.





Estudio de casos

Complejo del Templo

Arquitecto: James Gorst Architects
Año: 2023
Ubicación: Rake, Reino Unido
Tipología: Templo, Centro comunitario

El nuevo edificio, comprende un templo, una biblioteca, capillas, espacios de reunión, un vestíbulo público y una cocina de catering dentro de unos terrenos recién ajardinados.
La planta se organiza como una serie de pabellones ortogonales conectados por una pasarela claustral, que dan a un patio central ajardinado. La disposición interna sigue una progresión de los espacios seculares a los rituales, pasando de un pórtico de madera y un vestíbulo social en la entrada de visitantes en el este, al espacio principal del templo en el oeste.
Es un edificio caracterizado por la paz y la sencillez por lo que se desarrollo una paleta sobria de madera, ladrillo y mortero de cal. Los espacios resultantes permiten la contemplación tranquila y fomentan una conexión espiritual con el paisaje circundante.





Estudio de casos

Complejo del Templo

Se adoptó un enfoque *"fabric-first"* para la construcción, con el marco estructural principal totalmente construido fuera del sitio de madera laminada encolada, diseñado para eliminar la necesidad de cualquier estructura de acero.
La calefacción por suelo radiante procede de una bomba de calor geotérmica enterrada en el paisaje, y la energía adicional procede de paneles fotovoltaicos.

Los arcos colgantes prefabricados del templo interior proporcionan masa térmica. Un forjado elevado refrigera de forma natural los espacios interiores con aire fresco suministrado por un sistema de ventilación laberíntico subterráneo, mientras que los actuadores de alto nivel del claristorio del templo permiten la salida del aire caliente.





Estudio de casos

Saint Pierre de Firminy-Vert

Arquitecto: L e Corbusier, José Oubrerie
Año: 1971 - 2006
Ubicación: Firminy, Francia
Tipología: Templo, Centro comunitario

Conocida por su llamativa forma y sus hermosas experiencias interiores, la Iglesia de Firminy fue otra evolución de los pensamientos y prácticas centrales del arquitecto a lo largo de sus muchos años de diseño.
Quiso crear un entorno que estableciera un lugar para el enriquecimiento espiritual. Sobre esto, Le Corbusier afirmó que el espacio debe ser "vasto para que el corazón se sienta a gusto, y alto para que las oraciones puedan respirar en él".
El arquitecto quiso abrazar y celebrar a los mineros y trabajadores siderúrgicos que producían la mayor parte de los bienes de la zona, lo que explica su uso del hormigón. Esperaba que este material también le diera control sobre el volumen y los espacios en su objetivo general de dar a la luz un verdadero significado.





Florencia Martinez

ANÁLISIS PREVIO

3.

Marzo del 2024

REFERENTES INTERNACIONALES

Santuario budista en Tangshan

Arquitecto: ARCHSTUDIO
Año: 2017
Ubicación: Tangshan, China
Area: 169 m2
Tipología: Espacios de Culto

El santuario budista de Tangshan, es un lugar para la meditación budista, el pensamiento y la contemplación.
La meta del diseño es **ser parte de la naturaleza**, **aprovechando el espacio y el material para estimular la percepción humana**, ayudando así al hombre y al edificio a encontrar el encanto de la naturaleza.
Las cinco "ramas" representan cinco espacios de diferentes funciones: entrada, sala de meditación budista, sala de té, sala de estar y baño, que juntos forman una experiencia de paseo.





Santuario budista en Tangshan

La relación con la naturaleza se extiende además al uso de materiales. El hormigonado integral se utiliza en las paredes y en el techo del edificio. El encofrado de hormigón se arma con tiras de pino de 3 cm de ancho, de esta manera se imprimen en la superficie interior granos de madera natural y textura lineal vertical, creando una sensación suave y cálida a los materiales de hormigón fríos. Los muebles incorporados están hechos a medida con tiras de madera, cuyo grano de madera gris es un poco diferente de las paredes de hormigón.

Para el piso interior se utiliza terrazo suave y se adopta cemento con guijarros blancos en el suelo al aire libre, lo que crea una diferencia en la textura entre el suelo interior y exterior.

Para reflejar la textura natural de los materiales, se utiliza madera sólida para todas las puertas y ventanas.





REFERENTES INTERNACIONALES

Centro de Retiro Naman

Arquitecto: VTN Architects
Año: 2015
Ubicación: NGU HANH SON, Vietnam
Area: 2480 m2

El concepto del complejo es proporcionar tratamiento físico y mental para los huéspedes por medio del ambiente natural y actividades saludables.
El proyecto tiene gimnasios, spa, salas de meditación y yoga junto al jardín. El complejo fue diseñado mediante la mezcla armoniosa de vegetación, piedra natural y bambú.
La fachada está compuesta por modelos de celosía, que alternan con paisajes verticales, que filtran la luz solar intensa tropical.





REFERENTES INTERNACIONALES

Centro de Retiro Naman

El edificio está dispuesto en forma de L, abrazando la piscina. Balcones con vistas a la piscina atraen a la gente a las actividades acuáticas. La piscina es abierta y discreta a la vez, lo que es conveniente para los huéspedes que disfrutan de un ambiente relajado en espacios semi-privados que están totalmente inmersos en la maravillosa naturaleza.

El perímetro del edificio está cubierto por un sistema de columnas verticales de hormigón con tiras verdes que reducen la luz directa del sol a la vez que permiten el flujo del viento.

Las plantas están presentes en todas partes. La vegetación se ha plantado en cada espacio del resort; contribuyendo a traer la naturaleza del paisaje al resort.



REFERENTES INTERNACIONALES

One Taste Holistic

Arquitecto: CROX International Co.
Año: 2012
Ubicación: Hangzhou, China
Area: 360 m2

One Taste busca el desarrollo de nuestra iluminación espiritual.
Se centraron en la forma del agua del lago mediante el uso de ondas como el principal concepto de diseño.
El flujo de la madera crea zonas multi-funcionales entre los rizos y las ondas que se curvan de forma natural.
Se buscar capturar la esencia de la belleza natural y no solo la estética, mediante la utilización de materiales naturales como la madera maciza y piedra.
El uso de los materiales pone énfasis en la simplicidad para garantizar la sensación del encanto y la calidez original de los materiales.





REFERENTES INTERNACIONALES

One Taste Holistic

La disposición se configura a través de la utilización de umbrales flexibles, es decir, cortinas y espejos móviles para crear un entorno abierto que puede ser utilizado libremente, así como cerrado para generar talleres exclusivos.

El club hace espacio para todas las actividades que benefician a la mente y el alma, meditación, yoga y taichi.

Las paredes de color blanco y madera establecen el tono para un ambiente cálido y sencillo. Junto con la luz que se refleja en el techo plateado, la luz ondulante derrite nuestros guardias contra el mundo y se vuelven más y más reconfortados dentro de este espacio. Se escogió adornos para el club, consolidando un estado de ánimo tranquilo. Todo esto para ayudar y guiarnos en un viaje de regreso a nosotros mismos.





REFERENTES NACIONALES

Complejo turístico Entre Cielos

Arquitectos: A4 Estudios
Año: 2011
Ubicación: Lujan de cuyo, Mendoza
Area: 2777 m2

El moderno diseño del hotel crea un entorno elegante, integrado en el imponente paisaje argentino. Se busca estimular todos y cada uno de nuestros sentidos, para relajar y recargar energía en el cuerpo y alma.
Cuenta con un santuario de relajación anclado por los antiguos rituales turcos de limpieza y relajación.
En el Spa-Hamam los elementos definidores del espacio que se ubican con la intención de crear un recorrido de baños, vapores y masajes, se le agrega un muro perimetral que lo encierra, lo priva de su relación visual con el exterior y lo convierte en un espacio que surge a partir de la luz.





REFERENTES NACIONALES

Complejo turístico Entre Cielos

Se estructura el proyecto a partir de un sendero peatonal que conecta sus edificios en sentido este-oeste. Esta situación fuerza al visitante a abandonar su vehículo en el acceso para ingresar al predio caminando, como una acción de olvido y separación del exterior.
La fluidez de los espacios públicos del hotel con el exterior articula una clara relación con sus espacios de esparcimiento, por el contrario en el spa los muros de caña surgidos a partir de secaderos de cultivos, crean un manto de opacidad, sombras y sonido que rodean el Spa y lo atrapan en un recinto de privacidad y silencio.



ELEMENTOS

Referencias Naciones

Complejo turístico Entre Cielos: Complejo turistico que busca estimular los sentidos. Santuario de relajacion. Luz natural. Materiales naturales. Elementos definidores del espacio.

Referencias Internacionales

Santuario budista en Tangshan: Espacio de Culto destinado a la meditación. Relacion con la naturaleza. Espacios y materiales que estimulan la percepción humana. Uso de materiales naturales. Sala de meditación. Luz natural en espacios abiertos. Madera solida para puertas y ventanas.

Centro de Retiro Naman: Complejo que brinda tratamiento físico y mental. Actividades saludables. Gimnasios, spa, salas de meditación y yoga. Uso de materiales naturales. Uso de vegetación. Jardines al aire libre. Ventilación natural. Conexion exterior-interior con la naturaleza

One Taste Holistic: Club para actividades que benefician la mente. Belleza natural. Materiales naturales. Entornos abiertos y cerrados con mobiliario móvil. Simplicidad. Sala de meditación. Espacios al aire libre. Paredes blancas.

Iluminacion - Vegetacion y naturaleza - Colores suaves y naturales - Materiales naturales - Espacios para la reflexion y la meditacion - Elementos simbolicos y sagrados - Organizacion y simplicidad - Luz natural - Espacios al aire libre - Actividades saludables

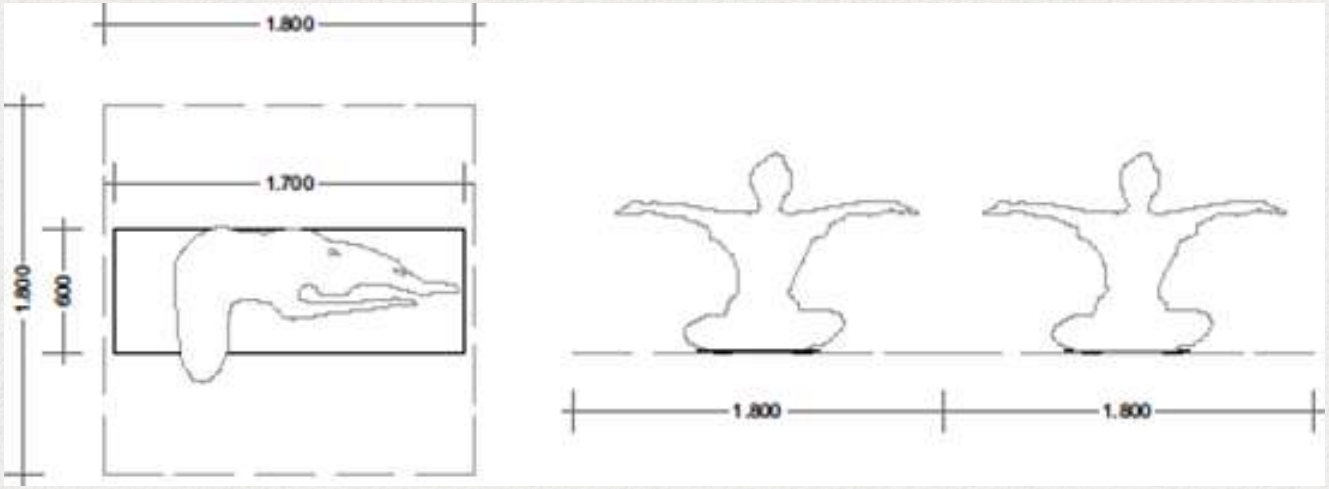
Caracteristicas de las actividades a realizarse

Yoga y pilates

En la práctica de yoga y de pilates se realizan movimientos, que pueden ser lentos y suaves o ligeramente dinámicos. Son ejercicios de bajo impacto pero de alta intensidad, mejora la postura y ayudan a reducir el estrés. Se realizan en el sitio mismo sobre una colchoneta o mat para evitar el contacto directo con el piso. Tanto en la práctica de pilates, como en algunos tipos de yoga, se utilizan elementos como pelotas, almohadones, varas, cintas, etc. Sin embargo el espacio en el que el practicante se desenvuelve no va más allá de las medidas del cuerpo en sus distintas posturas.

Meditación

La meditación, tanto grupal como individual, comúnmente se practica sentado o acostado a través de diversas posturas. Se considera que para obtener un espacio confortable, seguro y libre, pueden emplearse las mismas dimensiones mínimas que las explicadas en pilates y yoga.



Dimensiones del mat de yoga y espacio mínimo necesario entre dos o más practicantes.

MARCO PROYECTUAL

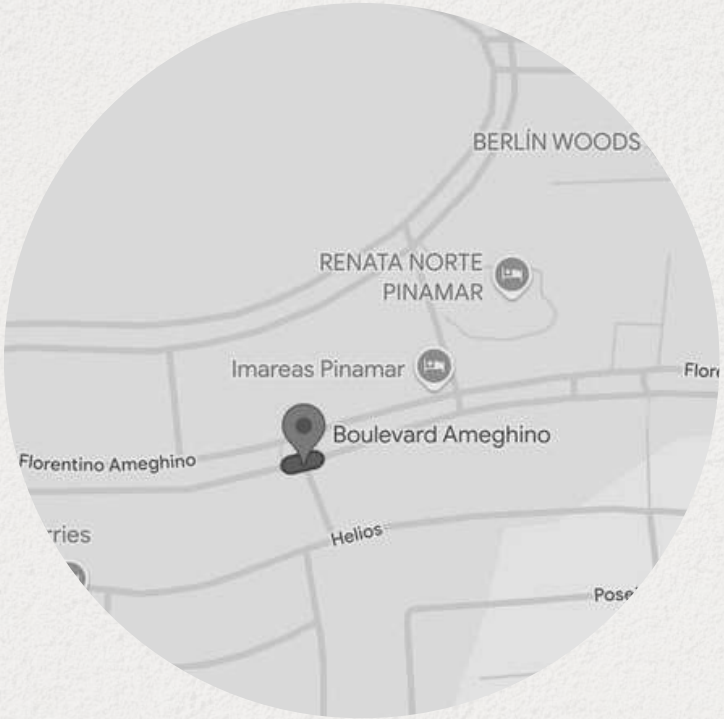
4.

Centro recreativo para la mujer

Este proyecto surge como respuesta a la creciente necesidad de un espacio donde las personas puedan mejorar su calidad de vida a través de diversas actividades y servicios.
El centro recreativo está dedicado a promover el bienestar integral, ofreciendo una combinación equilibrada de actividades físicas, mentales y emocionales.
Se pueden realizar tanto actividades grupales como individuales, tales como yoga, meditación y pilates. Además, el centro cuenta con un gimnasio equipado con máquinas para ejercicios aeróbicos y de fuerza. Un paseo por los jardines permite disfrutar de la naturaleza mientras se practica meditación, ya sea de manera individual o grupal, en áreas sectorizadas. También cuenta con una estación saludable donde se puede socializar y disfrutar de aperitivos e infusiones.
El propósito del diseño es ofrecer un entorno que invite a la introspección y el bienestar, ya sea a través de la contemplación silenciosa o el simple escape de la rutina. La elección de materiales, iluminación y vegetación crea una atmósfera cálida y acogedora. Se utilizan materiales naturales como madera maciza y piedra para reflejar la belleza esencial de lo simple, buscando mantener una sensación de calidez.
Las paredes en blanco y los acabados en madera suave establecen el tono de un ambiente sereno y sencillo. Las actividades se distribuyen en espacios cerrados y al aire libre, aprovechando al máximo la luz natural y la comodidad de los materiales. Los colores claros predominan en los muros, mientras que los accesorios aportan un toque de vida con tonos vibrantes.
La elección de el espacio para desarrollar mi proyecto responde a varios factores clave: su ubicación, sus dimensiones y su capacidad para reflejar la esencia del proyecto. Se trata de un lugar amplio, rodeado de naturaleza, que ofrece un ambiente de calma y serenidad, ideales para el propósito del centro recreativo. Además, la oferta de servicios y actividades que se propone es única, ya que no existen centros recreativos de estas características en la ciudad de Buenos Aires.

Ubicación y Localización

El proyecto a desarrollar está localizado en la ciudad de Pinamar, Buenos Aires. Su ubicación es Boulevard Ameguino L.15.
Es uno de los sectores más nuevos de la ciudad que ha servido de atractivo turístico por su particular arquitectura y diseño de edificaciones modernas y por su cercanía a la zona céntrica.



Espacio a intervenir

La edificación a intervenir es el resultado del proyecto de arquitectura de la Arq. Natalia Martinez, el cual consiste en el proyecto de una vivienda familiar. La misma cuenta con un área total de 227 m2 cubiertos y está formado por un bloque rectangular con espacios de jardin y pileta. Para este proyecto se desarrolla tambien el sector del patio principal, en donde se cerrara con una pergola. Por lo que queda un total de 290 m2.

Relevamiento

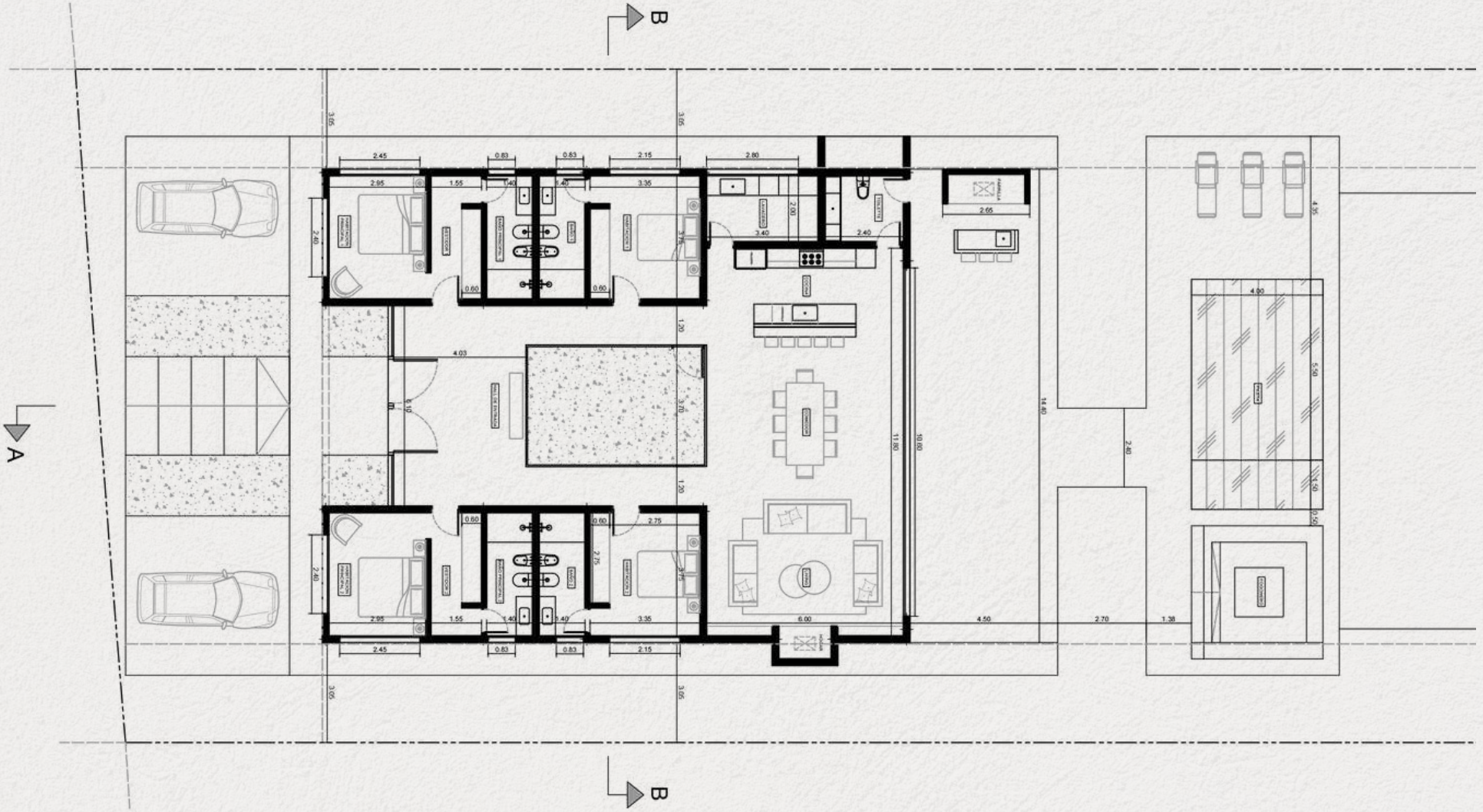






DOCUMENTACION

Planta existente



Usuario

Este proyecto está dirigido a mujeres que buscan mejorar su bienestar físico, mental y espiritual. Un usuario que busca experiencias individiales o sociales de relajación y tranquilidad, alejándose de la rutina diaria y aglomeraciones.

Programa de areas

De acuerdo al flujo de individuos, las áreas del proyecto están organizadas y divididas en: áreas públicas, privadas y de servicio.

Áreas Privadas	Áreas Públicas	Áreas de Servicio
Área administrativa	Acceso principal	Deposito
Gimnasio	Recepción	
Salón de yoga y meditación	Baños	
Sala de pilates	Estacionamiento	
Bar saludable		
Vestuarios		

Mobiliario necesario para cada actividad

Recepción

Actividades	Mobiliario
Dar la bienvenida al usuario	Mostrador de recepción
Brindar información de servicio	Vegetación
Registro de entrada y salida	

Administración

Actividades	Mobiliario
Gestión administrativa	Escritorio
Documentar	Butacas
Servicio al cliente	Archiveros

Pilates

Actividades	Mobiliario
Entrenamiento fisico de pilates	Reformer
	Silla de pilates
	Pelota de pilates
	Pesas

Salon de yoga y meditacion

Actividades	Mobiliario
Practicar yoga	Mat
Practicar meditación	Estanterías

Bar saludable

Actividades	Mobiliario
Consumir aperitivos	Mesas
Consumir bebidas	Sillas
Sociabilizar	Banquetas
	Estantes
	Barra
	Equipos

Baños

Actividades	Mobiliario
Usos sanitarios	Inodoro
	Accesorios
	Lavabo
	Espejo

Vestidores

Actividades	Mobiliario
Ducharse	Lockers
Vestirse	Duchas
Guardar cosas personales	Bancos

Gimnasio

Actividades	Mobiliario
Entrenamiento fisico	Maquinas
	Colchonetas
	Pesas

FORTALEZAS

-Ubicación céntrica y turística, lo que puede atraer un amplio publico.
-Variedad de actividades, servicios completos para el bienestar físico, mental y emocional.
-Espacios diseñados para el confort: Zonas de meditación al aire libre, ambientes con luz natural y uso de materiales cálidos y naturales como la madera.

DEBILIDADES

-Incidencia solar constante en los alrededores de los patios interiores.
-Competencia limitada a la estacionalidad
-Costo de mantenimiento
-Dependencia de la localización
-Inversión inicial elevada

FODA

OPORTUNIDADES

-Primer centro recreativo en la zona.
-Aprovechar la incidencia solar para el diseño.
-Tendencia hacia el bienestar y el autocuidado
-Creciente interés por la sostenibilidad

AMENAZAS

-Ubicación de algunas columnas y elementos estructurales.
-Variabilidad estacional
-Factores económicos externos
-Cambios en tendencias de bienestar

Identidad visual

Logotipo

Tipografía:
Rotis Sans Serif

Forma y símbolo:
Flor de loto. Representa el crecimiento espiritual.

Nombre del centro:
Rosée. Significa Rocío en francés.

Colores:
Tono tierra, para dar una sensación mas orgánica.

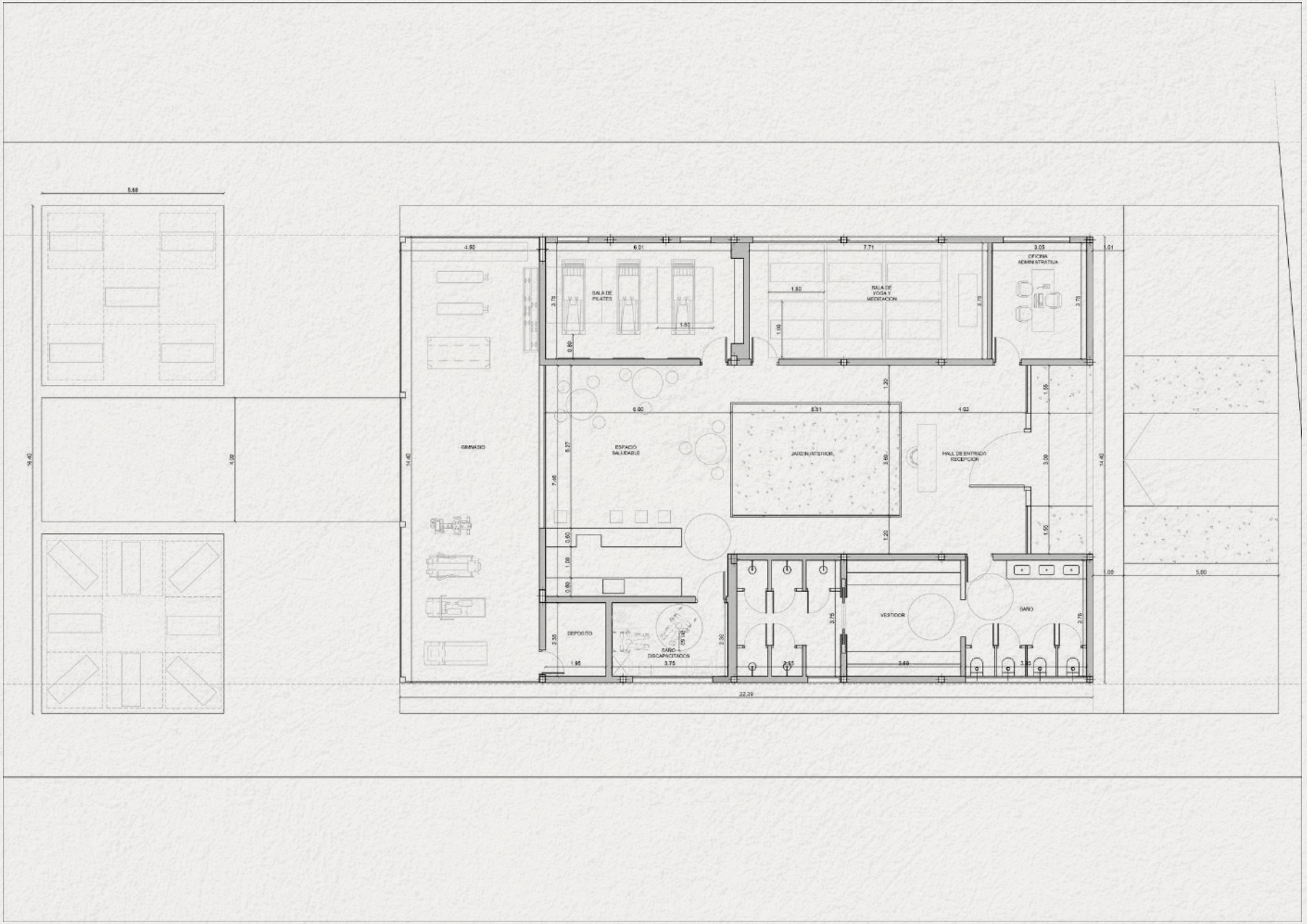
Moodboard

Materiales



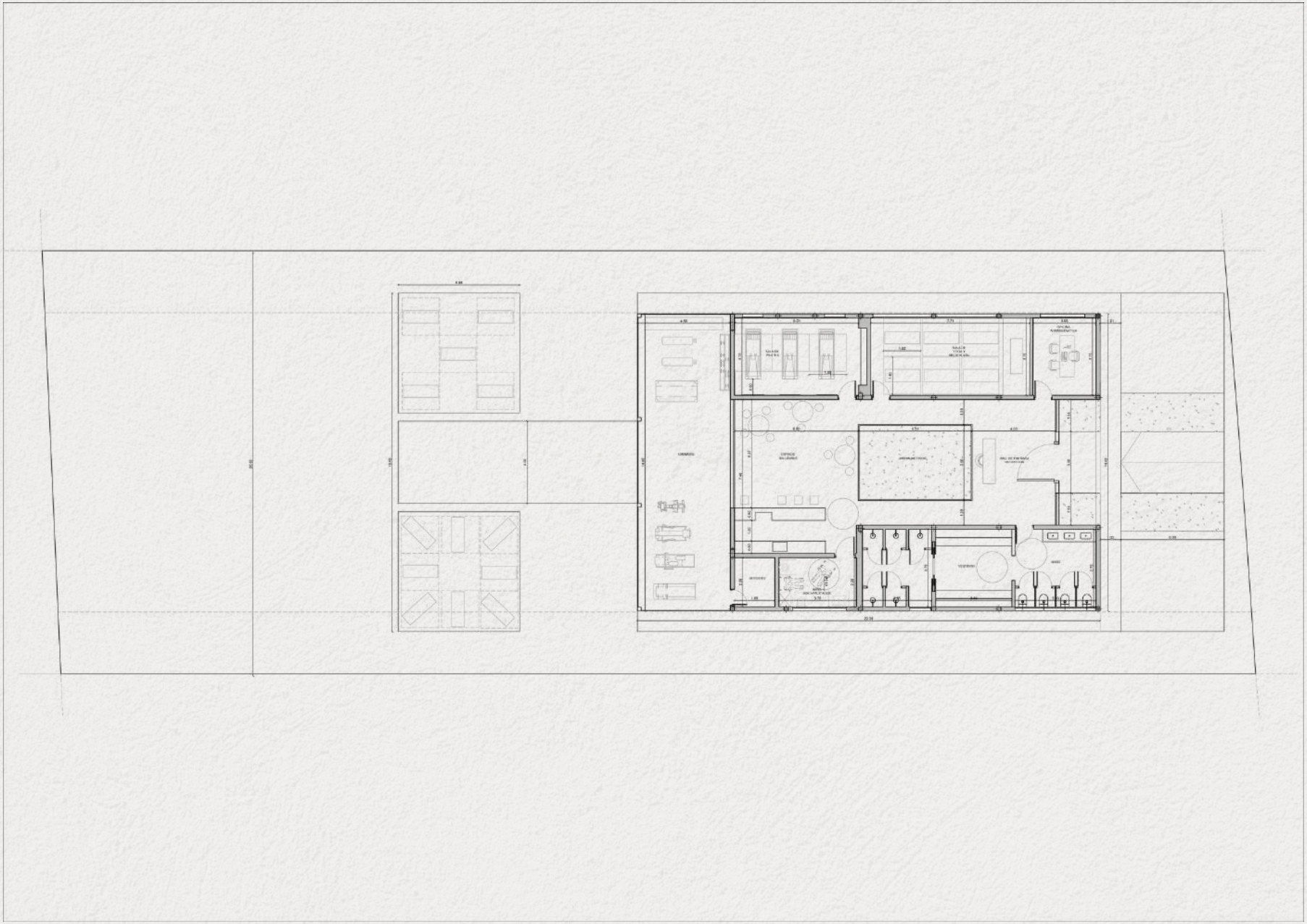
Documentación

Planta actual



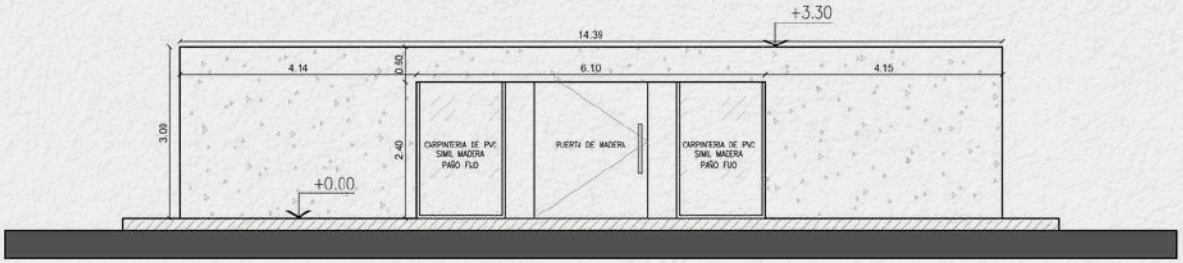
Documentación

Planta actual

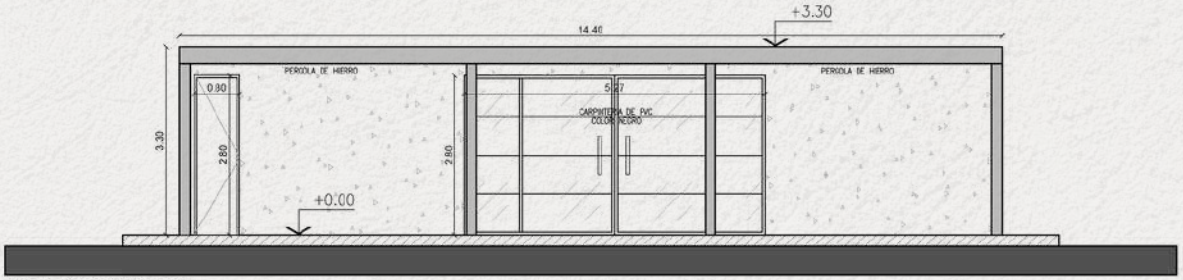


Documentación

Vistas



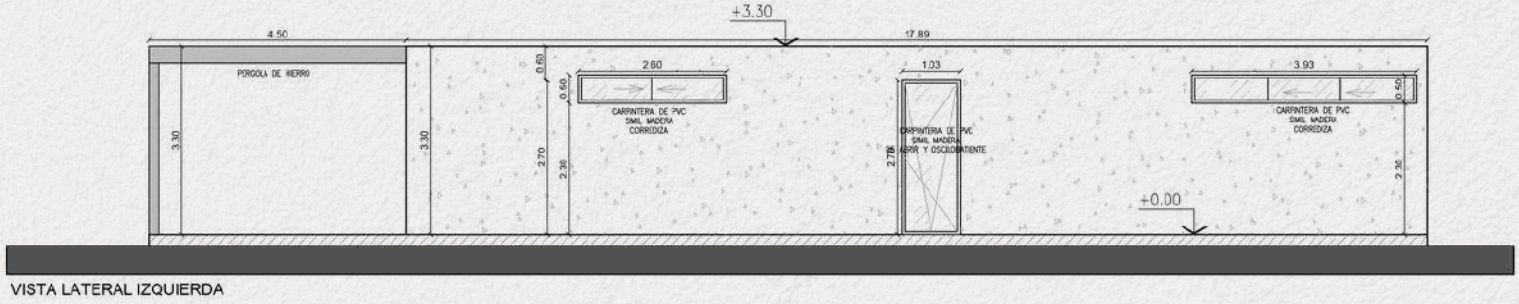
VISTA FRENTE



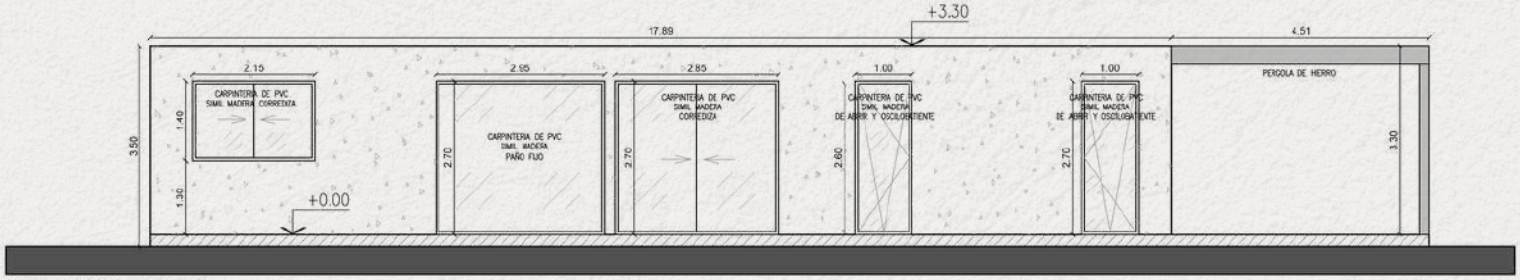
VISTA CONTRAFRENTE

Documentación

Vistas



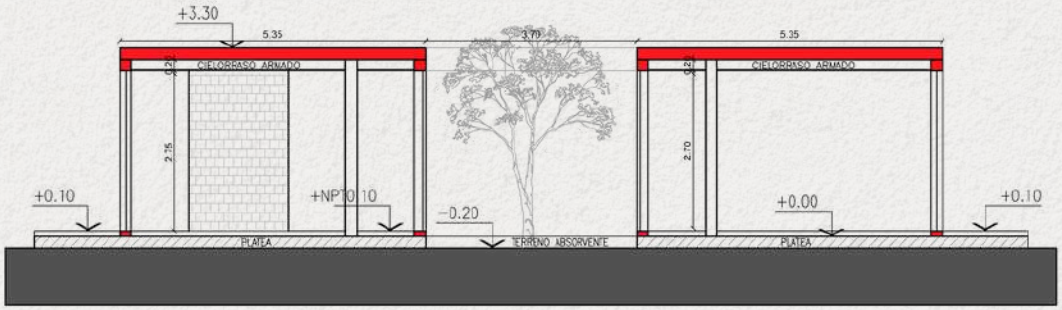
VISTA LATERAL IZQUIERDA



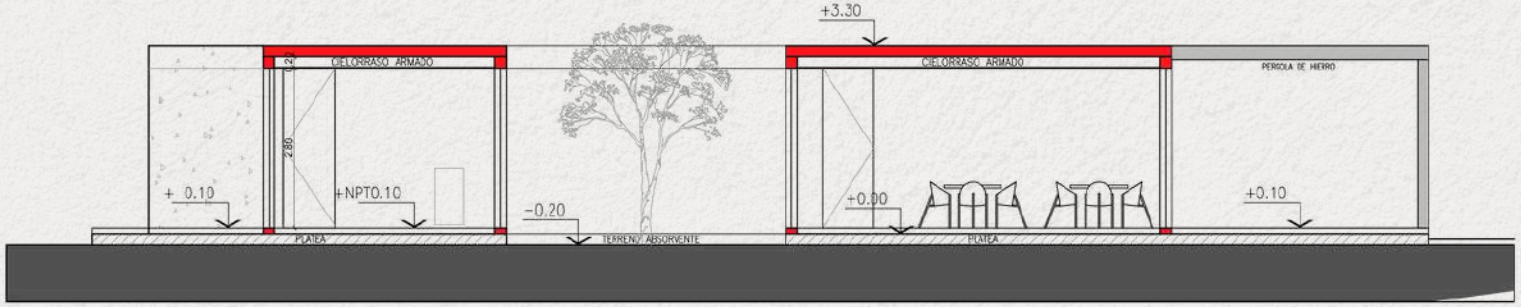
VISTA LATERAL DERECHA

Documentación

Cortes



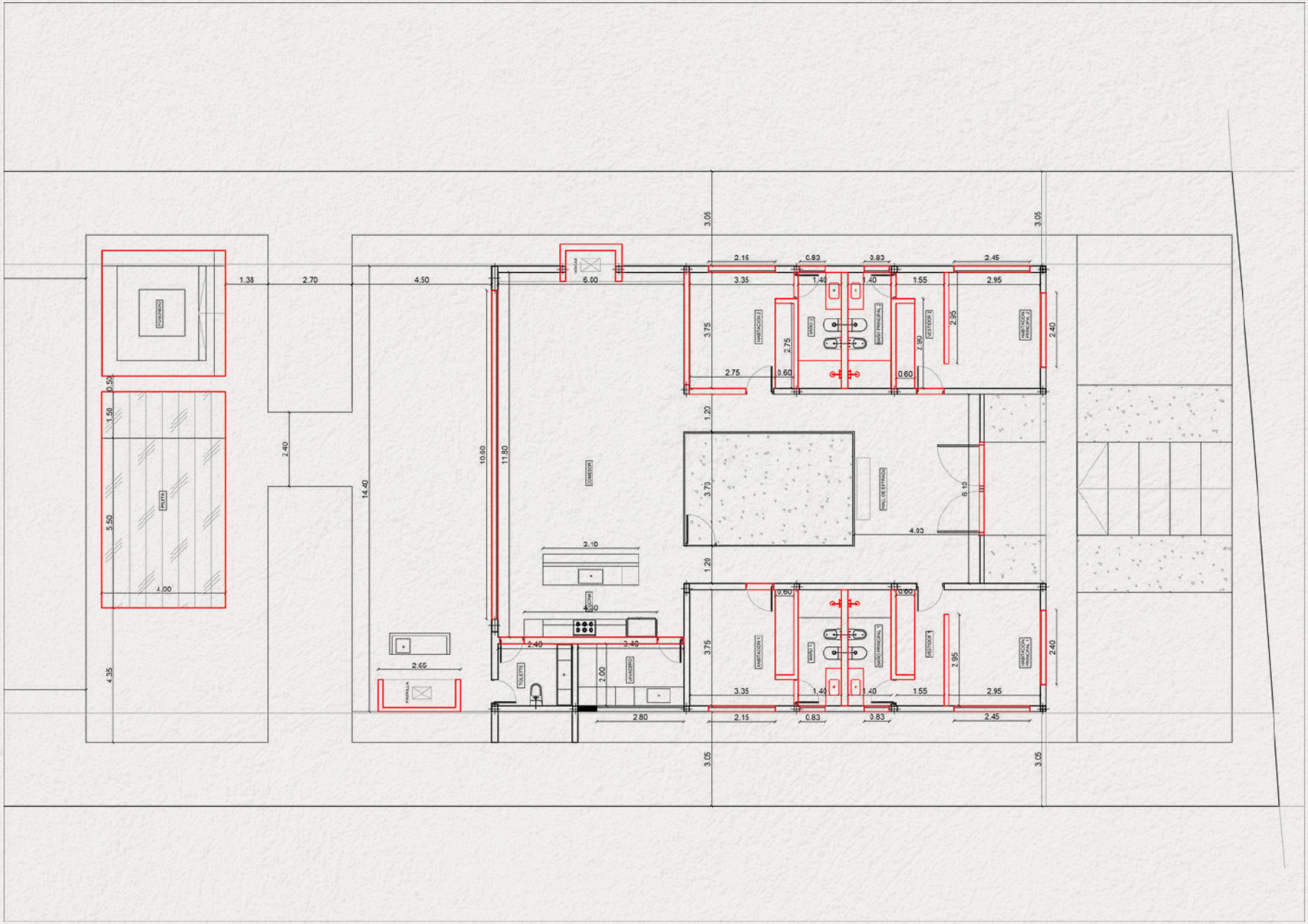
CORTE LONGITUDINAL



CORTE TRANSVERSAL

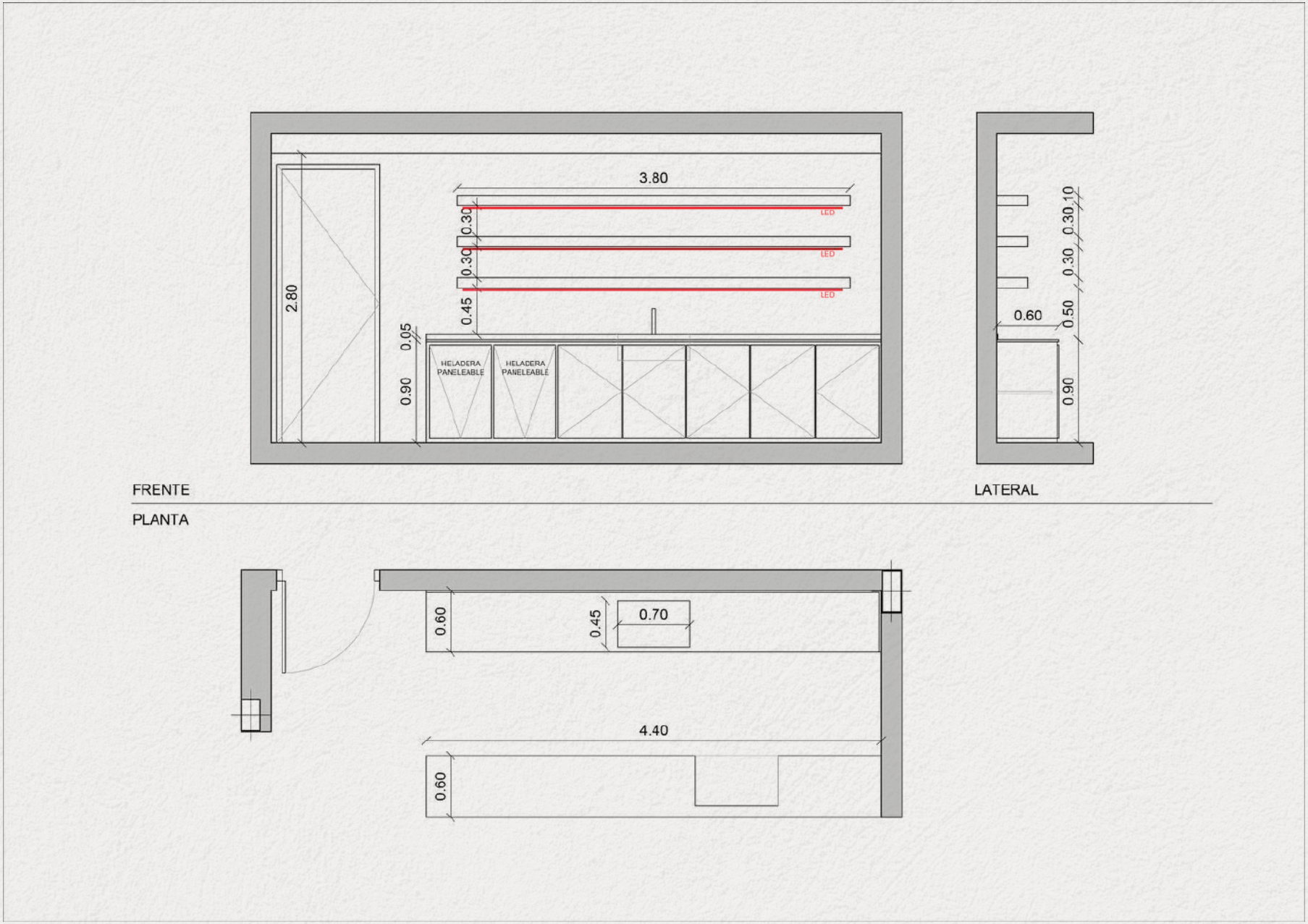
Documentación

Planta de demolición



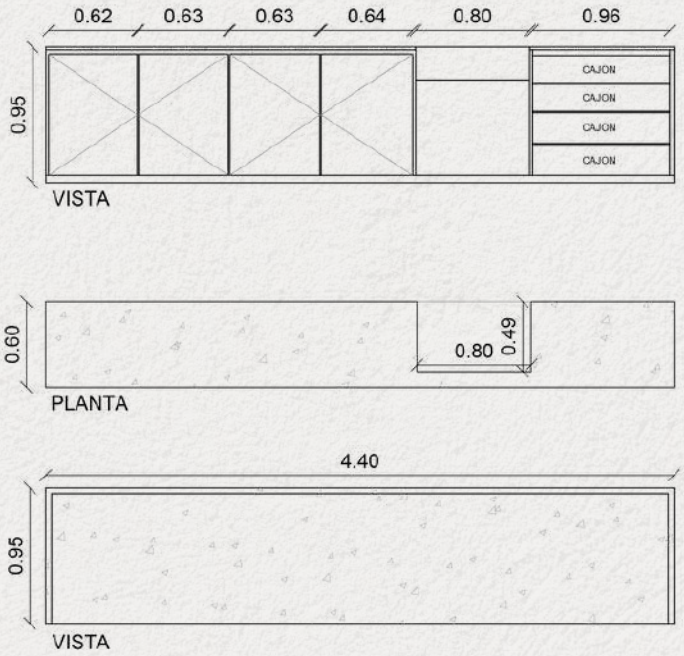
Documentación

Planta de carpintería - Estación saludable



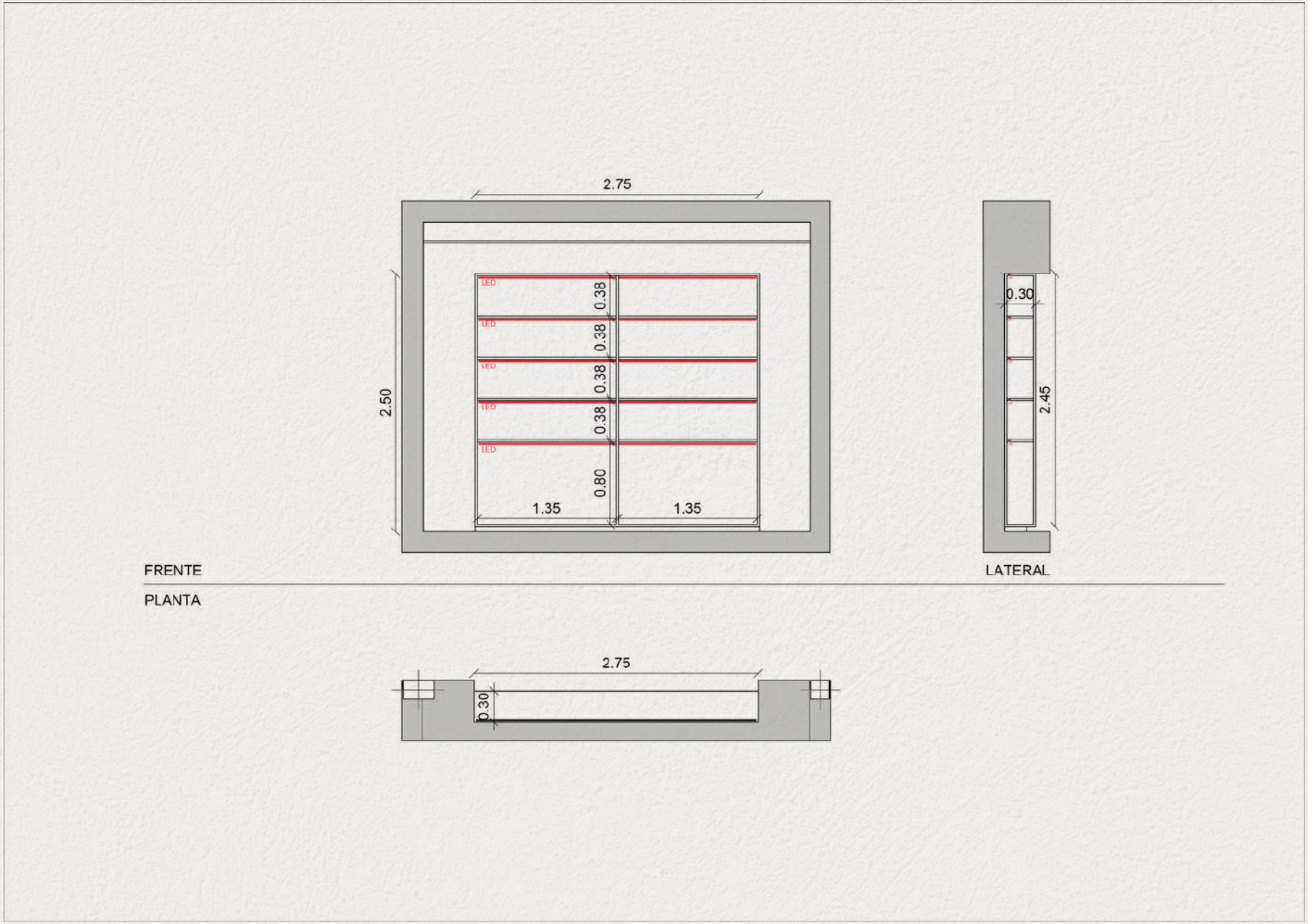
Documentación

Planta de carpintería - Estación saludable



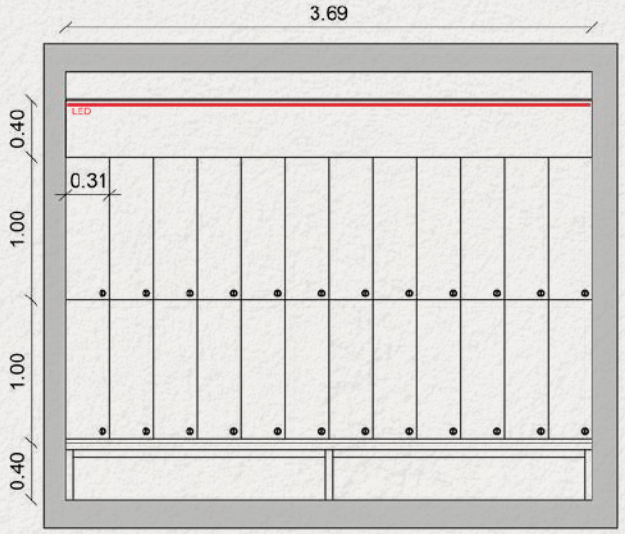
Documentación

Planta de carpintería - Mueble sala de pilates



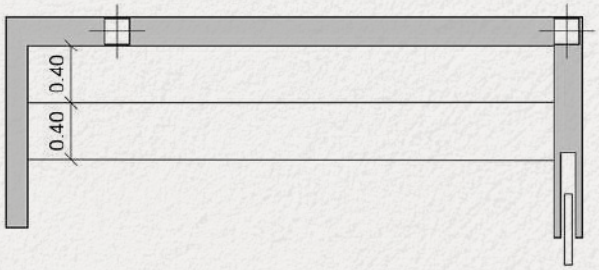
Documentación

Planta de carpintería - Lockers vestuario



FRENTE

PLANTA



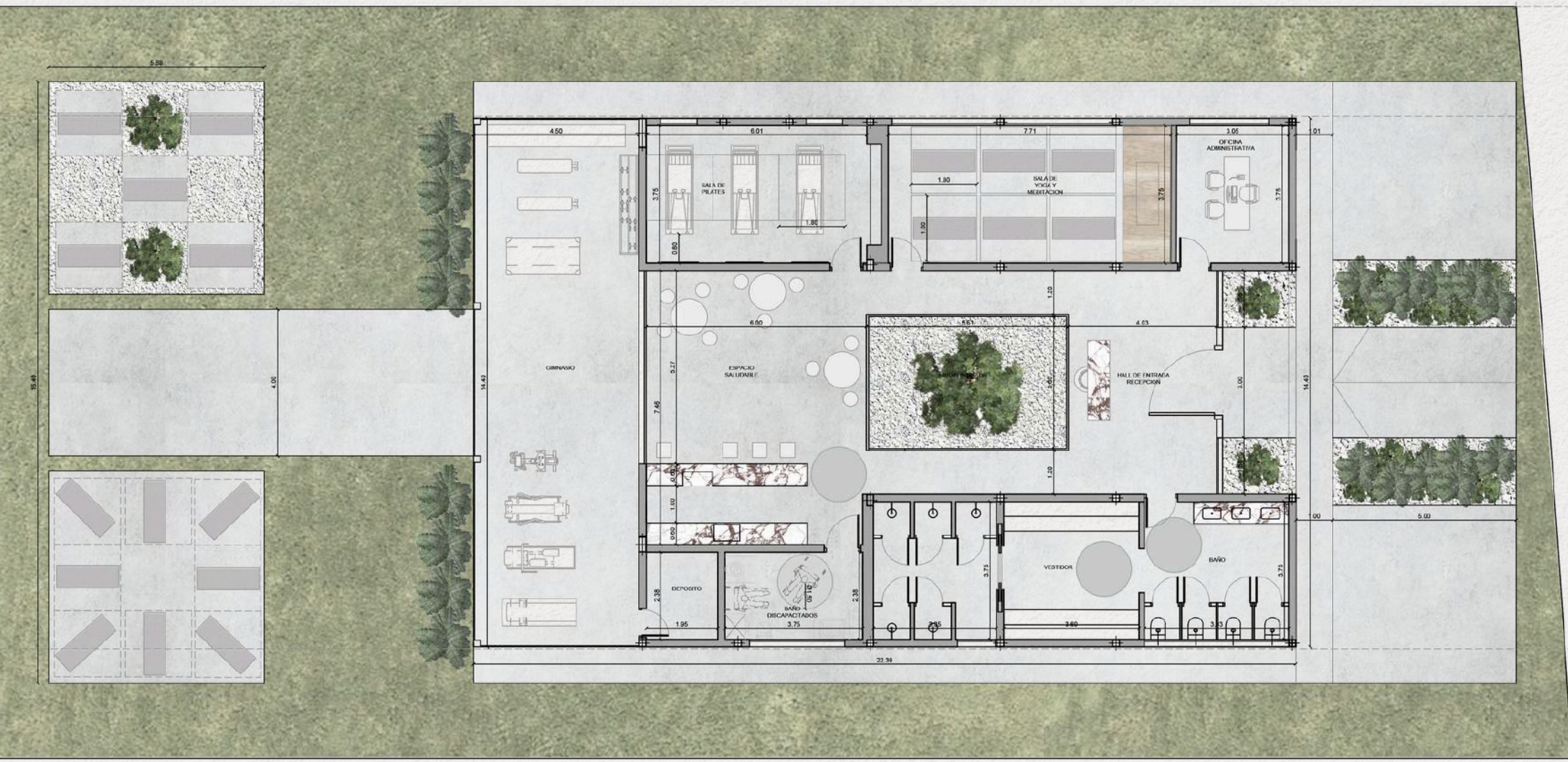
Documentación

Planta de Implantacion



Documentación

Planta de solados



Terminaciones de revestimientos y pisos



TR-1
breccia vagli



TR-5
Revestimiento en mdf ranurado

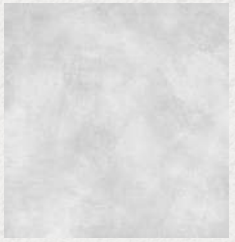


TR-9
Hormigón



TR-2
Madera

TR-6
Aesthetic white de sherwin williams



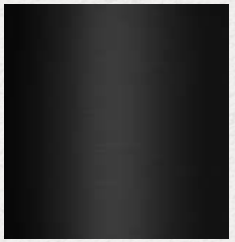
TR-10
Cemento Alisado



TR-3
Ceramico zellige



TR-7
Ranurado de madera



TR-11
Hierro color Negro



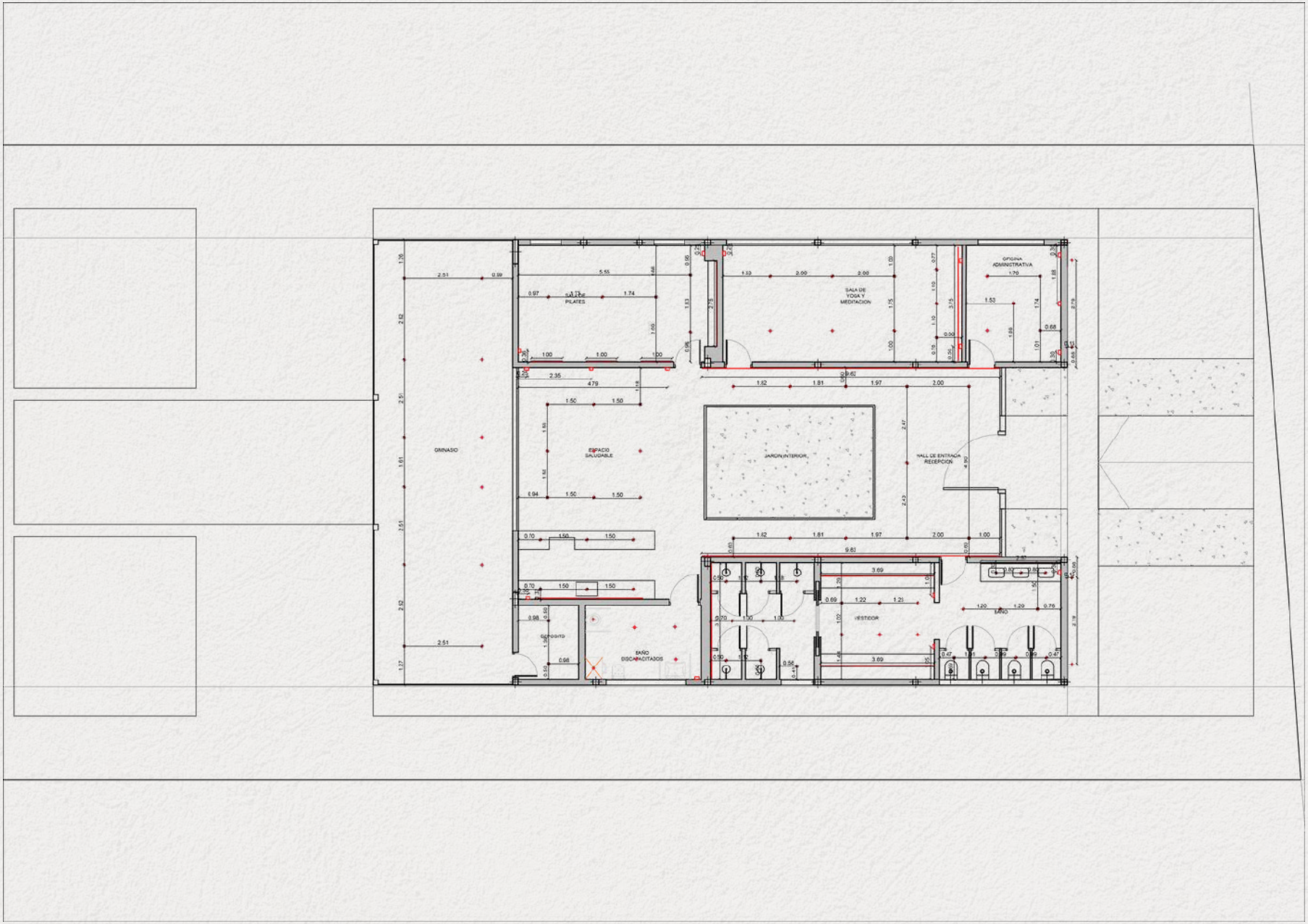
TR-4
Tela sillas



TR-8
Grifería dorada

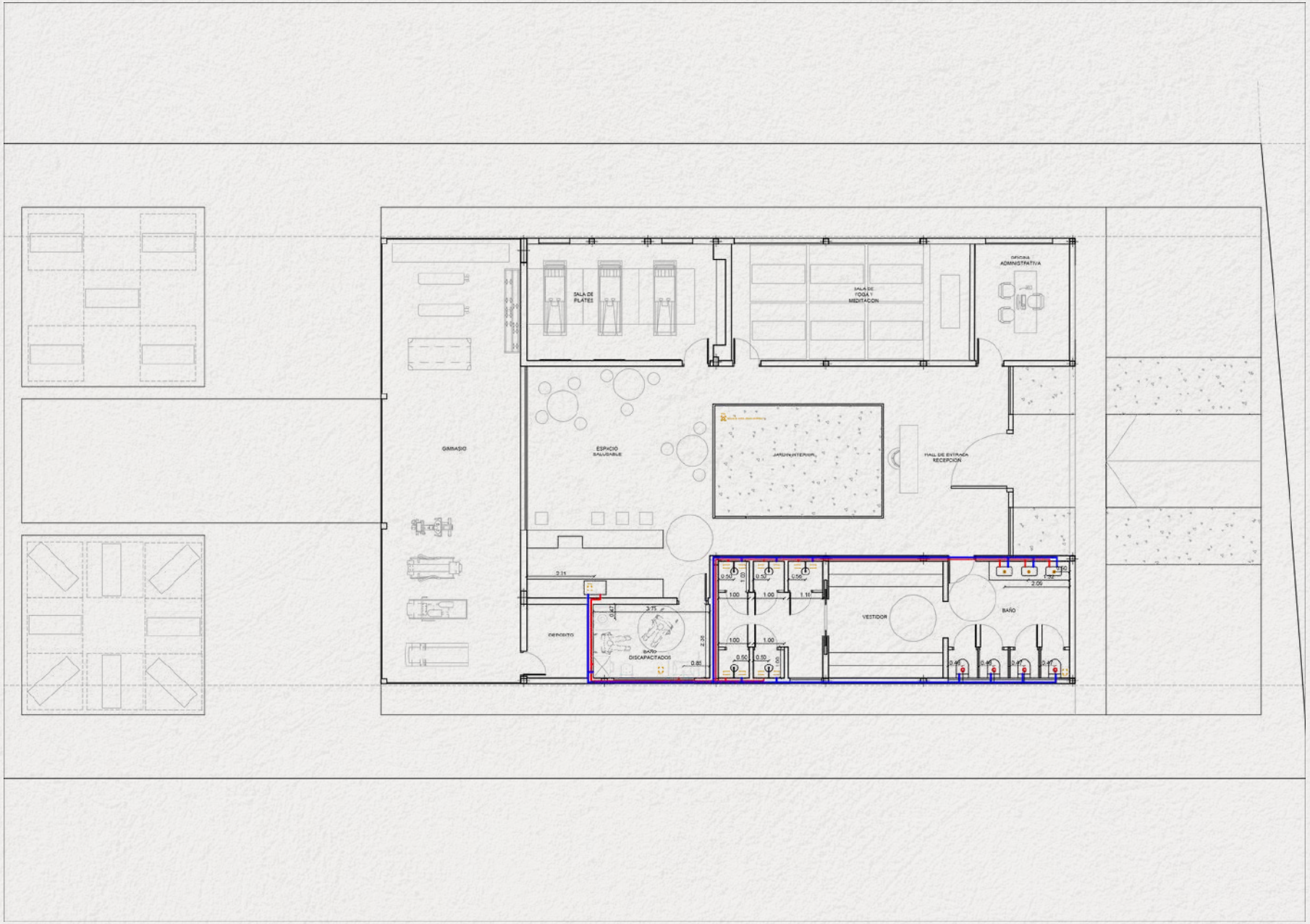
Documentación

Planta de iluminación y electricidad



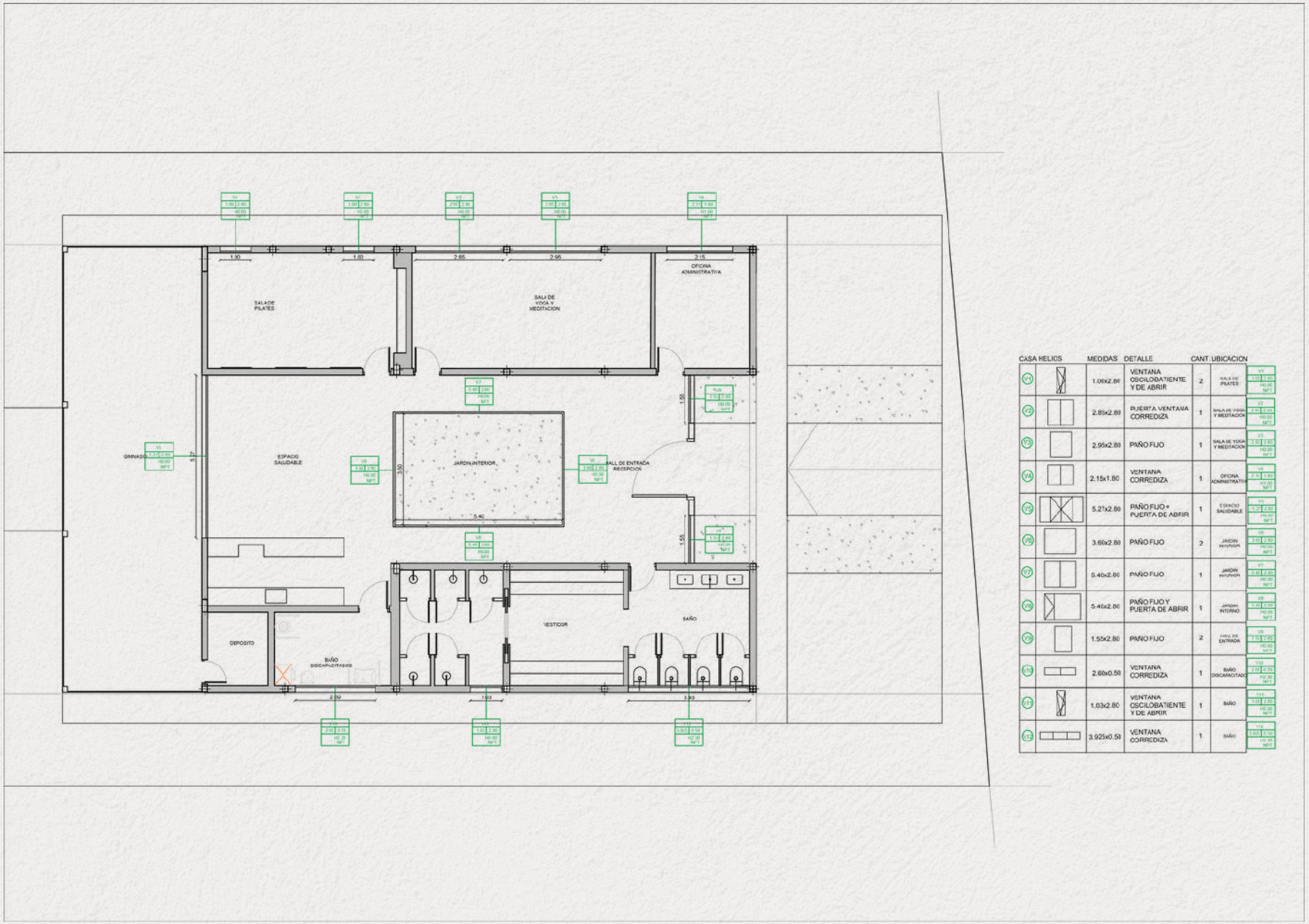
Documentación

Planta de instalación sanitaria



Documentación

Planta de puertas y ventanas



CASA HELIOS		MEDIDAS	DETALLE	CANT.	UBICACION
V1		1.06X2.80	VENTANA OSCILOBATIENTE Y DE ABRIR	2	SALA DE PILATES
V2		2.85x2.80	PUERTA VENTANA CORREDIZA	1	SALA DE YOGA Y MEDITACION
V3		2.95x2.80	PAÑO FIJO	1	SALA DE YOGA Y MEDITACION
V4		2.15x1.80	VENTANA CORREDIZA	1	OFICINA ADMINISTRATIVA
V5		5.27x2.80	PAÑO FIJO + PUERTA DE ABRIR	1	ESPACIO SALUDABLE
V6		3.60x2.80	PAÑO FIJO	2	JARDIN INTERIOR
V7		5.40x2.80	PAÑO FIJO	1	JARDIN INTERIOR
V8		5.40x2.80	PAÑO FIJO Y PUERTA DE ABRIR	1	JARDIN INTERNO
V9		1.55x2.80	PAÑO FIJO	2	HALL DE ENTRADA
V10		2.60x0.50	VENTANA CORREDIZA	1	BAÑO DISCAPACITADO
V11		1.03x2.80	VENTANA OSCILOBATIENTE Y DE ABRIR	1	BAÑO
V12		3.925x0.50	VENTANA CORREDIZA	1	BAÑO

Documentación

Puertas y ventanas



Planta de señalética



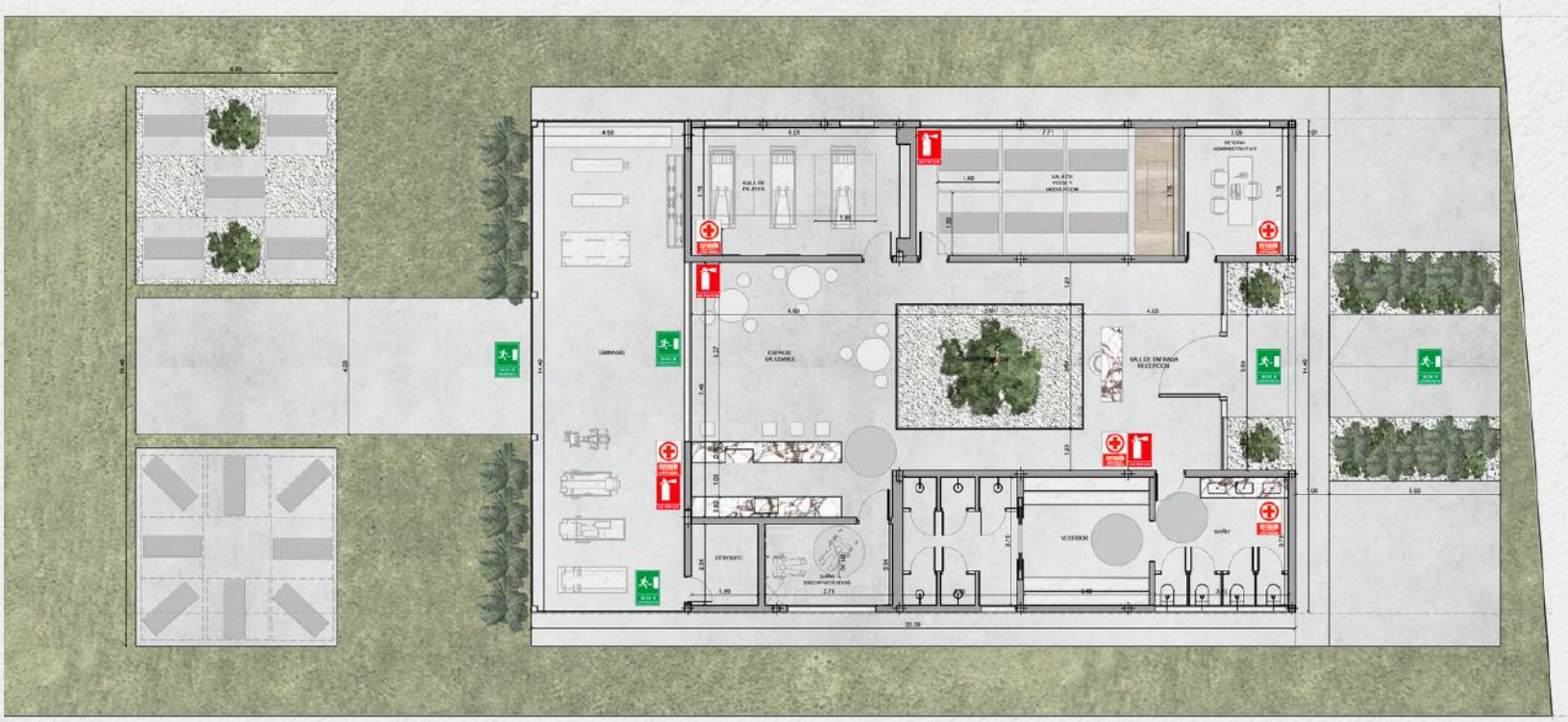
Salida de emergencia



Extintor



Botiquín de primeros auxilios



Catálogo de mobiliario y luminaria



Mesa redonda de madera de álamo
Por: Alto rancho
Alto: 75cm
Diámetro: 120
Peso: 18,68 kg



Silla calm de madera
Por: Wook Market
Medidas: 53x44x73h
Altura hasta el asiento: 45cm



Banqueta alta con respaldo
Por: Debois concept
Medidas: 51 x 50 x 103 (h) cm.
Profundidad asiento: 36 cm.
Altura asiento: 75 cm



Butaca Gallotti&Radice
Por: Milia shop
Longitud: 57 cm
Anchura: 52 cm
Altura: 75 cm
Altura de asiento: 47 cm
Altura del reposabrazos: 68 cm



Reformer de madera
Por: Trending fit
Longitud: 237 cm
Ancho: 69 cm
Altura estructura: 29 cm
Altura máxima: 70 cm
Longitud de la cama: 100 cm
Altura de la cama: 33 cm
Peso: 70 kg (sin accesorios)



Spot Ar111
Por: Siete iluminación
Voltaje: 220V
Potencia: 15W

Documentación

Imagen Frente



Documentación

Imagen Frente



Documentación

Imagen Hall de Entrada



Documentación

Imagen Recepción



Documentación

Imagen Estación Saludable



Documentación

Imagen Estación Saludable



Documentación

Imagen Estación Saludable



Documentación

Imagen Sala de Yoga y Meditacion



Documentación

Imagen Sala de Yoga y Meditacion



Documentación

Imagen Sala de Pilates



Documentación

Imagen Baños



Documentación

Imagen Baños



Documentación

Imagen Vestuarios



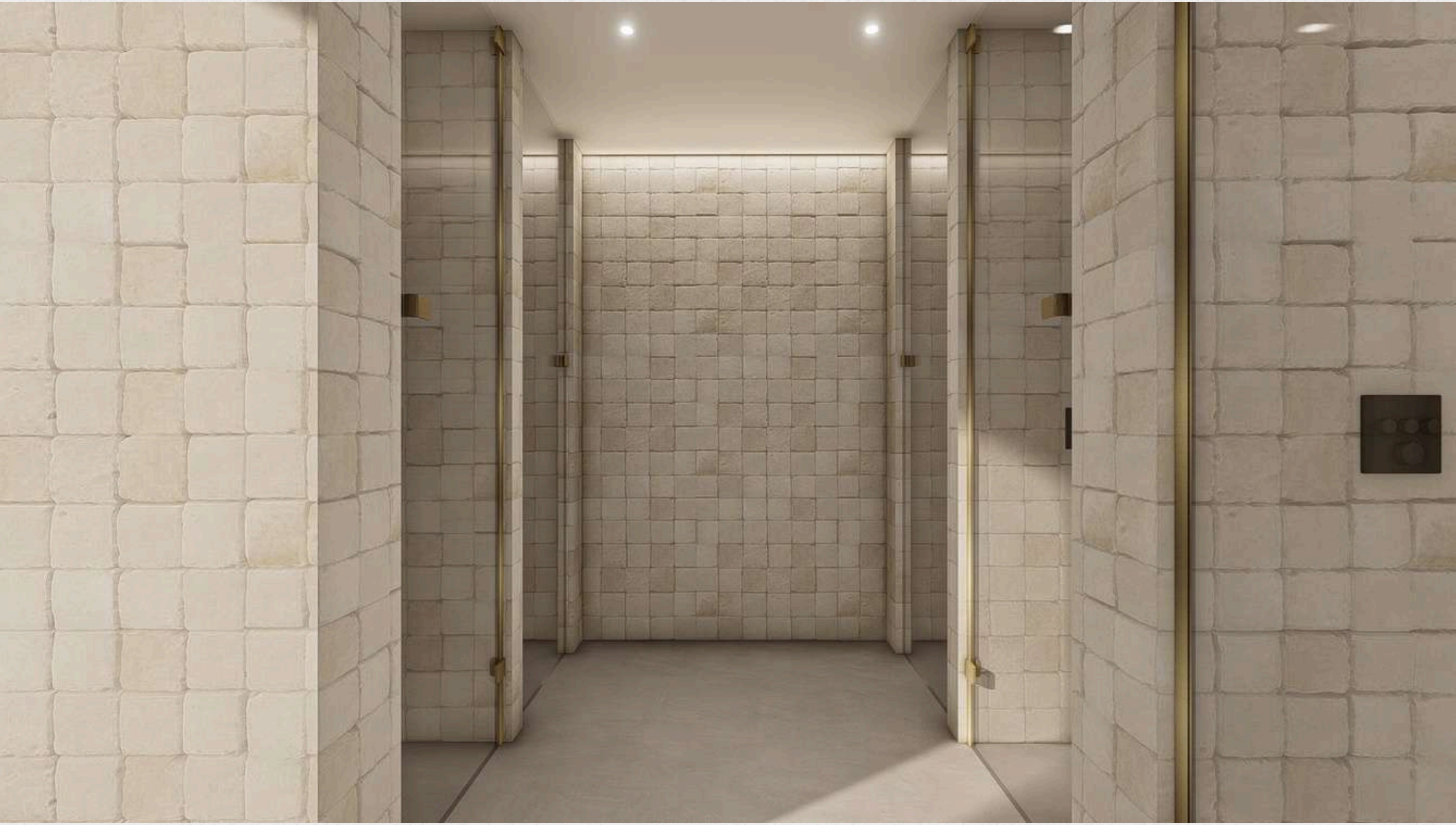
Documentación

Imagen Vestuarios



Documentación

Imagen sector Duchas



Documentación

Imagen sector Duchas



Documentación

Imagen Contrafrente



Documentación

Imagen Gimnasio



Documentación

Renders



Documentación

Renders



AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, papá y en especial a mis hermanas.

BIBLIOGRAFÍA

5.

Paginas web

(11 nov 2020). ArchDaily. Santuario budista/ARCHSTUDIO https://www.archdaily.cl/cl/874433/santuario-budista-archstudio

https://arquitecturayempresa.es/noticia/arquitectura-en-armonia-con-la-naturaleza-santuario-budista-en-tangshan-china-archstudio#:~:text=ARCHSTUDIO-,El%20santuario%20budista%20de%20Tangshan%2C%20ciudad%20situada%20en%20la%20provincia,relaci%C3%B3n%20con%20la%20naturaleza%20circundante.

https://www.archdaily.cl/cl/764531/centro-contemplativo-windhover-aidlin-darling-design

https://www.archdaily.cl/cl/1002549/complejo-del-templo-james-gorst-architects?ad_medium=office-landing&ad_name=featured-image

https://www.archdaily.com/108054/ad-classics-church-at-firminy-le-corbusier

https://dle.rae.es/espiritualidad?m=form

https://dle.rae.es/espiritual?m=form

https://www.archdaily.cl/cl/771529/naman-retreat-the-babylon-vo-trong-nghia-architectst

https://www.archdaily.cl/cl/02-208909/one-taste-holistic-crox-international-co-ltd

https://www.archdaily.cl/cl/02-119345/complejo-turistico-entre-cielos-a4-estudio

https://www.hyatt.com/es-ES/spas/Ahin-Wellness-Spa/about