

Restpod™



La tua oasi
in ufficio

ESTEL

Per il 99% della nostra storia evolutiva noi esseri umani abbiamo vissuto in ambienti all'aperto, immersi in uno scenario selvaggio naturale¹.

Solo in tempi recenti viviamo gran parte del nostro tempo in spazi chiusi, artificiali.

Ma ci siamo abituati davvero?

For 99% of our evolutionary history, we have lived outdoors, immersed in wild natural environments¹.

We have only recently started spending the majority of our time indoors, in artificial environments. But are we really adapted to this?

Il fascino del verde e i suoi benefici

The Appeal of Green Spaces and Their Benefits

La letteratura scientifica dimostra che il contatto con ambienti naturali migliora il benessere psicofisico, riducendo lo stress e aumentando la capacità di concentrazione. Secondo la Attention Restorative Theory² (ART) l'esposizione a scenari naturali aiuta a ripristinare le capacità attentive dell'individuo affaticate dall'eccesso di stimoli tipici della vita moderna. Gli ambienti naturali offrono uno stato di soft fascination che permette al cervello di riposarsi e recuperare energie cognitive.

Secondo la Stress Recovery Theory³ (SRT) l'osservazione di paesaggi naturali può favorire un senso di calma e rilassamento e di conseguenza ridurre il battito cardiaco e abbassare la pressione arteriosa.

Scientific researches show that contact with natural environments improves psycho-physical well-being, reducing stress and increasing concentration capacity. According to ART - Attention Restorative Theory² - exposure to natural settings helps restore an individual's attentional capacity depleted by the excessive artificial stimuli of modern life. Natural environments offer a state of "soft fascination" that allows the brain to rest and regain cognitive energy. According to SRT - Stress Recovery Theory³ - the contemplation of natural landscapes can promote a sense of calm and relaxation thus reducing heart rate, and lowering blood pressure.



Tutta una vita indoor

A Life Indoors

Rispetto a solo 20 anni fa, oggi viviamo il 25% in meno del tempo in ambienti naturali⁴. Le cause? Urbanizzazione, tecnologia, cambiamenti nello stile di vita e nel lavoro. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 24% delle malattie del mondo è dovuto all'esposizione a fattori ambientali⁵. Il rumore, la scarsa qualità dell'aria, l'illuminazione artificiale, l'uso costante di device digitali e tanti altri stressor ambientali della vita moderna contribuiscono a causare stress, disturbi del sonno, patologie cardiovascolari e respiratorie, problemi di salute mentale.

Compared to just 20 years ago, today we spend 25% less time in natural environments⁴. The causes? Urbanization, technology, changes in lifestyle and work.

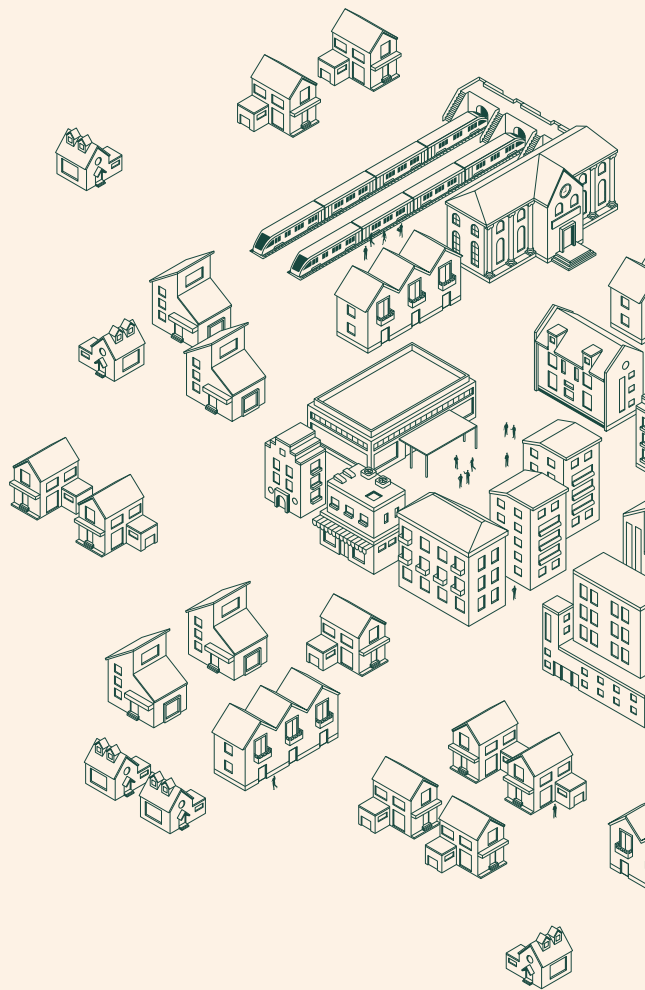
According to the World Health Organization, 24% of the world's diseases are due to exposure to environmental factors⁵.

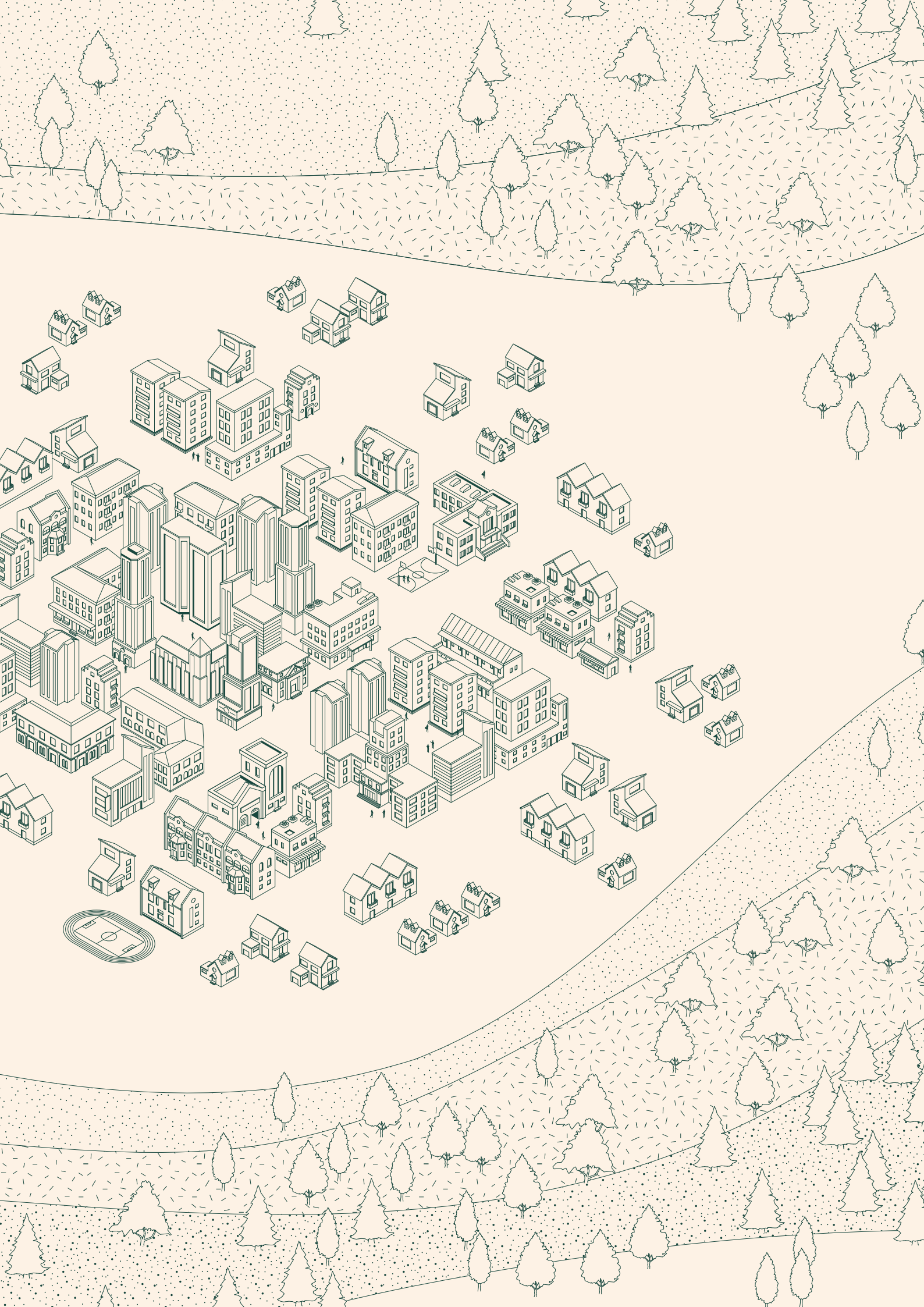
Noise, poor air quality, artificial lighting, constant use of digital devices, and other characteristic elements of modern life contribute in causing stress, sleep disorders, cardiovascular and respiratory diseases, and mental health problems.

90%⁶

È il tempo medio che un individuo oggi trascorre, durante la propria vita, dentro ad un edificio: a casa, al lavoro o nel tempo libero.

Is the average time of our existence spent inside a building: at home, at work, or during leisure time.





Design biofilico. Un istinto chiamato natura

Biophilic Design. An Instinct Called Nature

Se non è possibile tornare a vivere immersi nella natura, la soluzione è portare la natura dentro i nostri luoghi, a partire da quelli lavorativi.

Il design biofilico si basa su questo: integrare elementi naturali negli spazi artificiali per renderli più coerenti con l'innata tendenza umana a cercare connessioni con la natura⁷.

Numerosi studi dimostrano che trascorrere del tempo in uno spazio di lavoro più verde, anche con la semplice presenza di piante in ufficio, può avere un impatto importante sul benessere delle persone⁸.

If living immersed in nature is not feasible, then the solution is to integrate nature into our spaces, starting from the workplace.

Biophilic design aims to incorporate elements of nature into built environments, thus fostering harmony with our instinctive human inclination to connect with the natural world⁷.

Numerous studies show that spending time in a greener workspace, even with the simple presence of plants in the office, can have a significant impact on people's well-being⁸.

+10%⁹

Produttività

Productivity

-15%¹⁰

Cortisolo

Cortisol



300^{MLD}\$¹¹

Il costo che sostengono ogni anno le imprese negli USA in termini di minore produttività e aumento dei costi sanitari.

\$300 BLN is the cost sustained each year by US companies due to lower productivity and increased healthcare costs.

Spazio al benessere per creare valore condiviso

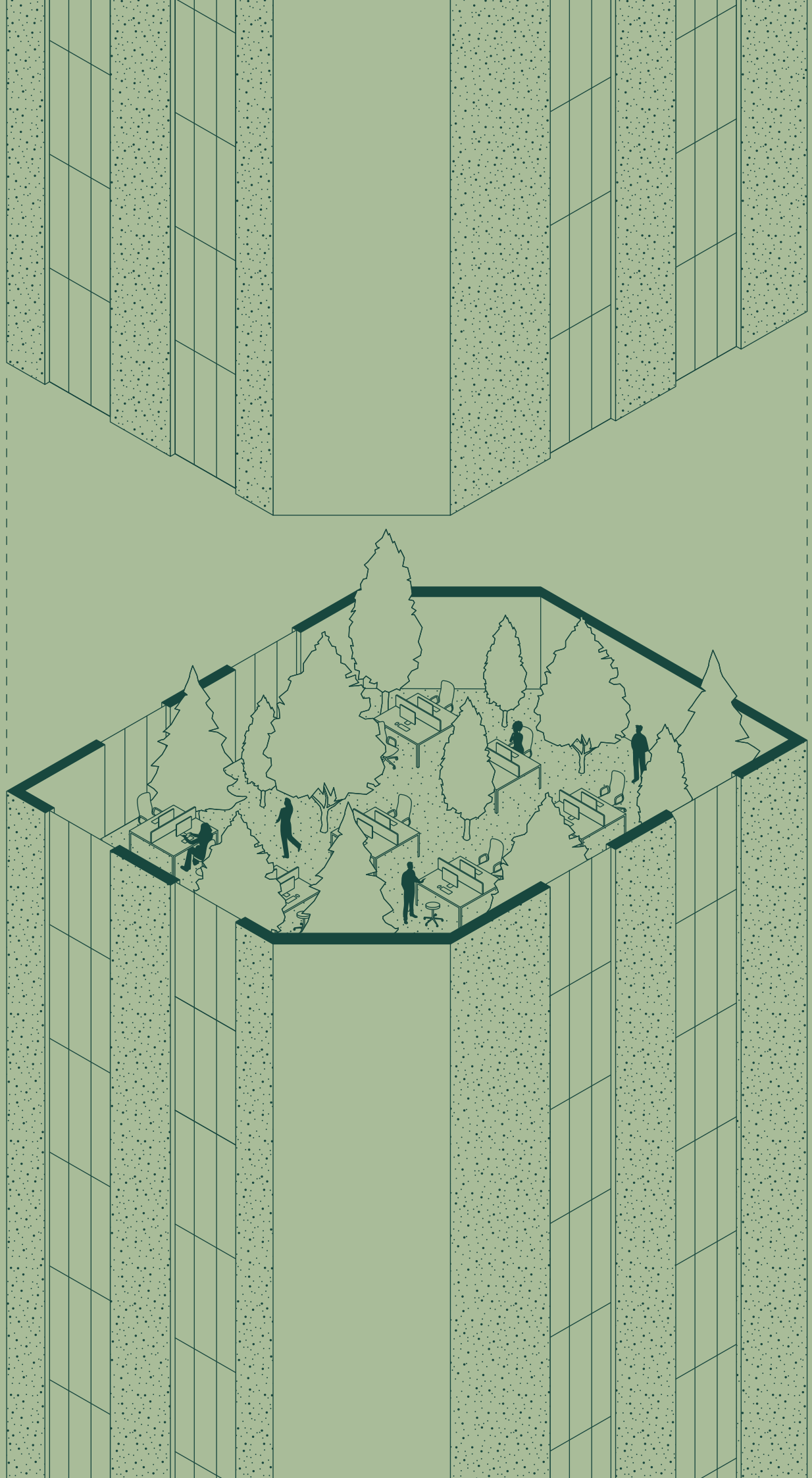
Space for Well-Being to Create Shared Value

La presenza di spazi rigenerativi favorisce il benessere delle persone e contribuisce a creare un ambiente più sano e produttivo. Un esperimento di CBRE – società leader mondiale in consulenza immobiliare – ha constatato che l’inserimento di elementi biofilici all’interno degli uffici ha migliorato del 10% le prestazioni lavorative dei team coinvolti⁹.

The presence of restorative spaces promotes people's well-being and foster the creation of a healthier and more productive environment. An experiment by CBRE - a world-leading real estate consulting company - found that the inclusion of biophilic elements within offices improved work performance by 10% for the teams involved⁹.

**Le persone sono la risorsa
più preziosa di un’azienda.
Dare spazio al loro benessere
significa migliorare anche i
prodotti e i servizi offerti.**

A company's most valuable asset is its people.
Prioritizing their well-being enhances the quality
of products and services.



Restpod: la pausa rigenerativa

Restpod: the Restorative Break

Restpod è un modulo multisensoriale, progettato secondo canoni biofilici e i principi dell'evidence based design per offrire alle persone pause rigenerative. Uno spazio innovativo per un'esperienza immersiva che può contribuire a migliorare la qualità di vita e di lavoro di ogni collaboratore. Diversi studi hanno dimostrato l'importanza di prendersi delle micro pause a contatto con la natura durante la giornata lavorativa¹⁰. Bastano pochi minuti per alleviare lo stress, rigenerare le proprie capacità attentive e favorire emozioni positive.

Restpod is a multisensory module that provides restorative breaks for people. It is designed based on biophilic standards and evidence-based design principles. An immersive environment designed to enhance every team member's work experience and overall well-being. Various studies have demonstrated the importance of taking micro-breaks during the working day¹⁰. A few minutes are enough to alleviate stress, to alleviate stress, regenerate attentional capabilities, and promote positive emotions.



Restpod integra le evidenze della ricerca scientifica nell'ambito della psicologia ambientale con soluzioni innovative di design rigenerativo che favoriscono il benessere dei dipendenti.

All'interno dello spazio, ogni utente può sperimentare una maggiore connessione con la natura e uno stato emozionale positivo grazie alla sinergia di tutti gli elementi presenti.

L'immersività dell'esperienza è esaltata dai video rigenerativi di Alamar Life, studiati in base ai principi biofilici per stimolare le persone a livello visivo e uditivo.

Restpod enhances employee well-being by incorporating innovative restorative design solutions and scientific research evidence from the field of environmental psychology.

Inside the space, each user can experience a greater connection with nature and a positive emotional state thanks to the synergy of all the elements.

The immersiveness of the experience is enhanced by Alamar Life's restorative videos, which are crafted based on biophilic principles to engage individuals on both visual and auditory levels.

Tutti gli elementi del nostro spazio multisensoriale

All the Elements of Our Multisensory Space

Verde

Green



Le pareti in muschio stabilizzato si integrano con piante in vaso per restituire l'idea di un comfort naturale.

The stabilized moss walls are integrated with potted plants to convey the idea of natural comfort.

Luce

Light



L'illuminazione LED è regolabile e ha toni caldi per creare un'atmosfera di relax.

LED lighting is adjustable and has warm tones to create a relaxing atmosphere.

Aria

Air



La qualità dell'aria è garantita e monitorata tramite sistema VMC con ciclo di sanificazione automatico ad ogni utilizzo.

Air quality is ensured and monitored through a MEV system with an automatic sanitization cycle after each use.

Materia

Matter



L'utilizzo di pannelli in legno e materiali naturali favorisce una sensazione di calore e intimità.

The use of wood panels and natural materials promotes a sensation of warmth and intimacy.

Suono

Sound



Lo spazio è insonorizzato e l'audio dei video riempie l'ambiente di suoni della natura.

The space is soundproofed and the audio from the videos fills the environment with nature sounds.

Vista

Sight



Uno schermo riproduce video a tema naturalistico a scelta e la porzione vetrata permette una vista verso l'esterno.

A screen displays nature-themed videos of choice and the glass panel allows a view to the outside.

Odori

Smells



Le piante e gli elementi di verde stabilizzato emanano odori e profumi riconducibili al mondo naturale.

The fragrances and scents emitted by the stabilized green elements and plants evoke the natural world.

Acqua

Water



Alcuni passaggi dei video richiamano il fluire dell'acqua sia a livello visivo che sonoro.

Both the visuals and the sounds in certain video sequences are reminiscent of flowing water.

Contatto

Touch



La sensazione di comfort è amplificata dal contatto con un soffice tappeto e una poltrona ergonomica.

An ergonomic armchair and soft carpet enhance the feeling of comfort.



L'esperienza di un utente tipo

The Experience of a Typical User

A.

Durante una sessione di lavoro, Andrea sente la necessità di una pausa rigenerativa.

Andrea feels the need to take a restorative break during work.

B.

Verifica la disponibilità e prenota il Restpod tramite la piattaforma dedicata.

Andrea checks availability and books the Restpod through the dedicated platform.

C.

Andrea entra nel modulo senza smartphone per massimizzare l'immersività dell'esperienza.

Andrea enters the module without a smartphone to maximize the immersiveness of the experience.

D.

Seleziona dallo schermo il tema tra mare, montagna, boschi, fiori, ruscelli.

Andrea selects the theme from the screen among sea, mountains, forests, flowers, and streams.

E.

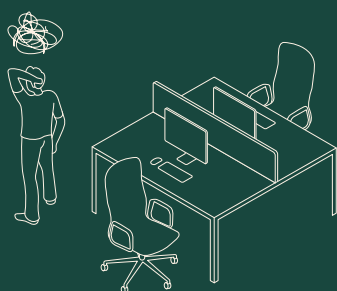
Andrea può vivere lo spazio rigenerativo fino al turno dell'utente successivo.

Andrea can enjoy the restorative space until the next user's turn.

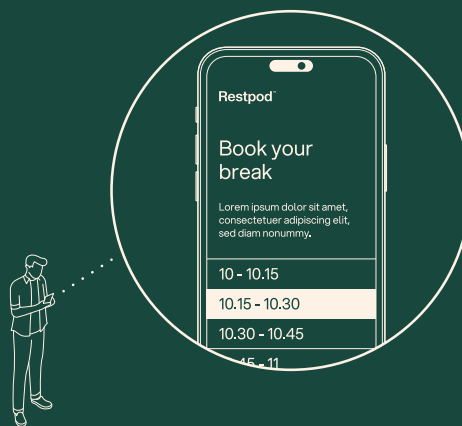
F.

Esce dal modulo e compila un breve questionario che raccoglie i feedback dell'esperienza.

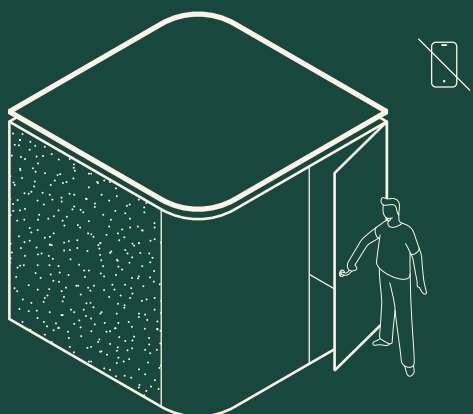
Andrea exits the module and completes a brief questionnaire that collects feedback on the experience.



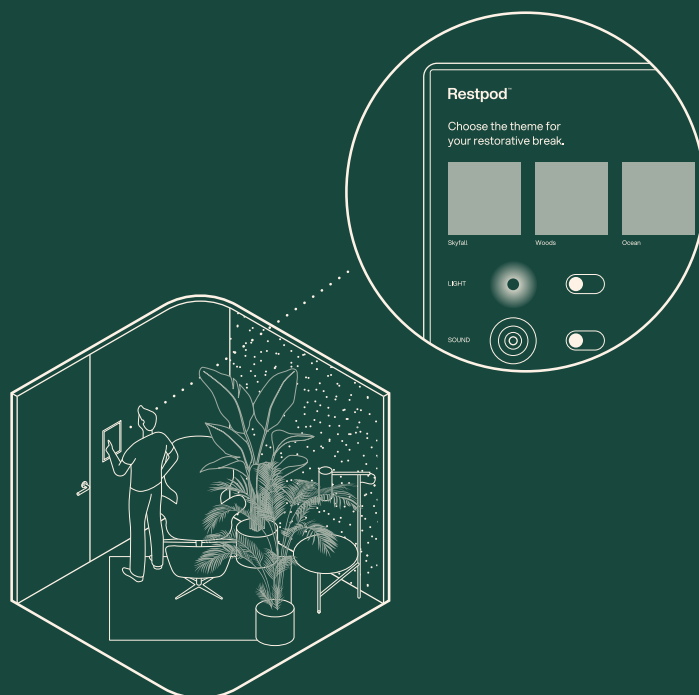
A.



B.



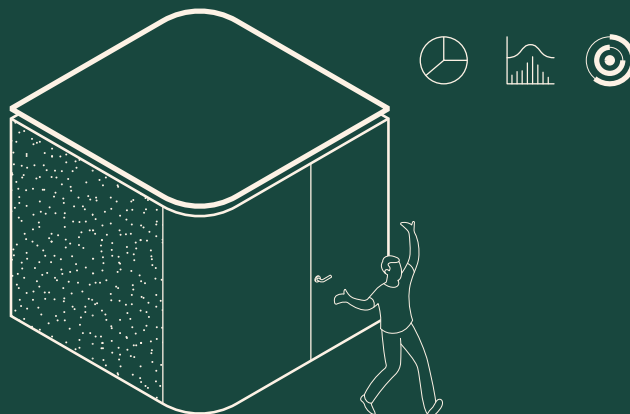
C.



D.



E.



F.





Effetti positivi per l'individuo

Positive Effects for the Individual

Grazie alla realizzazione di un prototipo, Restpod è stato testato su un campione di 100 partecipanti di 3 diverse realtà.

La sperimentazione ha indagato il rapporto tra benessere psicofisiologico, spazio e natura testando empiricamente l'ipotesi che una permanenza di 15 minuti all'interno del Restpod possa ripristinare lo stato di benessere, in termini di diminuzione dello stress, aumento delle emozioni positive e miglior salute psicofisica. La misurazione è avvenuta attraverso questionari self report e rilevazioni del battito cardiaco tramite l'utilizzo di wearable.

In una scala da 1 a 7, il Restpod è stato percepito rigenerativo con un punteggio medio di 4.25 e la sensazione più diffusa, con un punteggio medio di 4.88, è stata quella di "sentirsi trasportati altrove": lontano da preoccupazioni, incombenze, problemi.

Durante la pausa nel Restpod, il battito cardiaco è diminuito in media di quasi 7 battiti al minuto, rispetto al valore registrato a inizio giornata, correlato a una diminuzione dello stress.

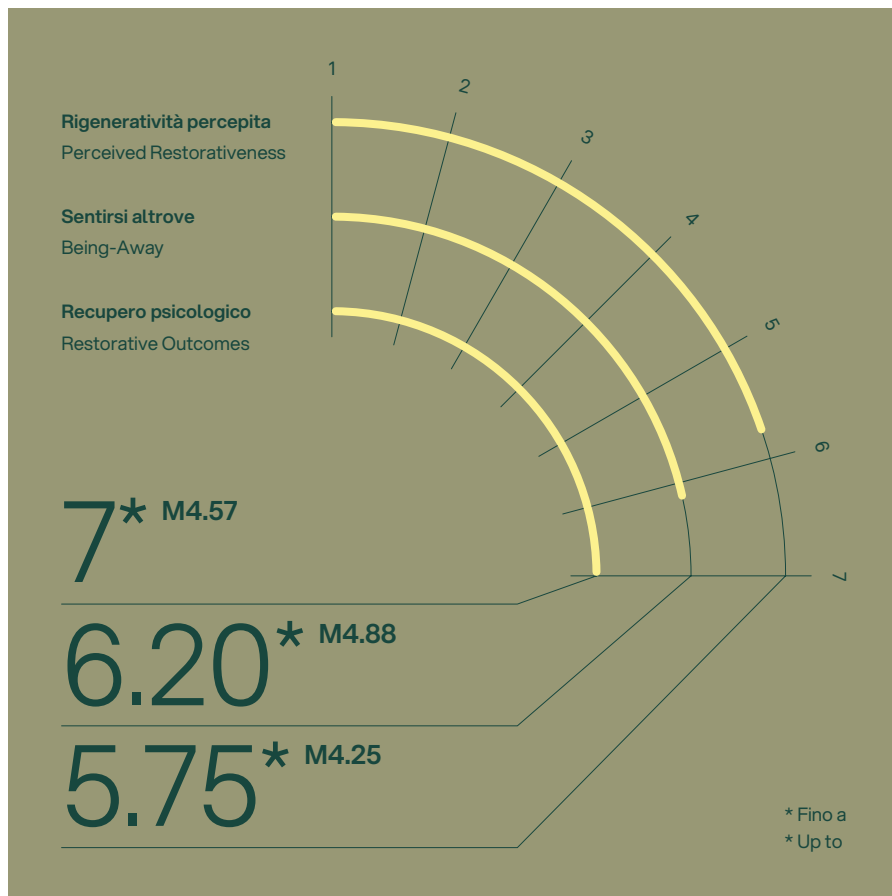
Inoltre, tutte le emozioni misurate, sia positive che negative, hanno avuto un cambiamento nella direzione desiderata statisticamente significativo.

Thanks to the creation of a prototype, Restpod has been tested on a sample of 100 participants from 3 different companies.

The trial investigated the relationship between psychophysiological well-being, space, and nature by empirically testing the hypothesis that a 15-minute stay inside the Restpod could restore a state of well-being, in terms of decreased stress, increased positive emotions, and improved psychophysical health. Measurement occurred through self report questionnaires and heart rate monitoring via wearables.

On a scale of 1 to 7, Restpod was perceived as restorative with an average score of 4.25, and the most widespread sensation, with a score of 4.88, was that of "feeling transported elsewhere": away from worries, tasks, problems.

During the break in Restpod, the heart rate decreased on average by almost 7 beats per minute compared to the heart rate recorded at the beginning of the day, correlated with a decrease in stress. Furthermore, all measured emotions, both positive and negative, had a statistically significant change in the desired direction.



-31%

Stress
Stress

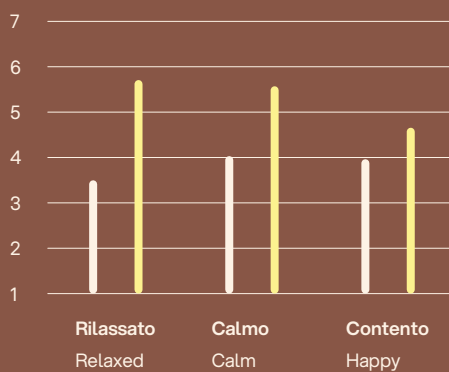
-7BPM

Frequenza cardiaca
Heart Rate

Emozioni positive

Pre Post

Positive Emotions



+63%

Rilassamento
Relaxation

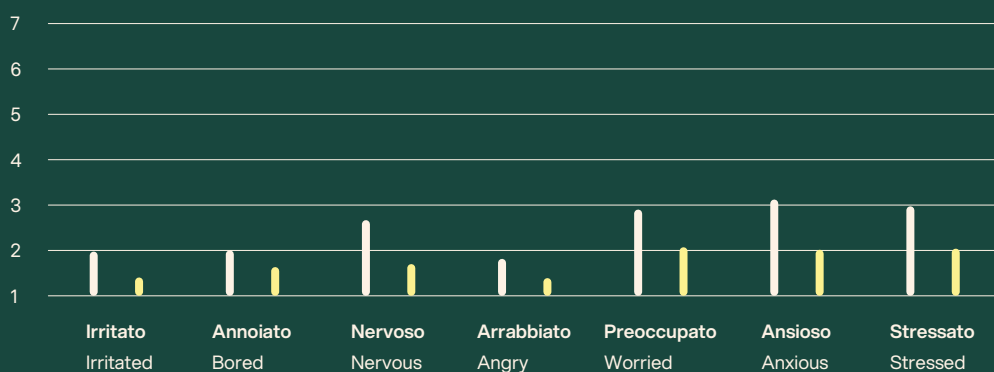
+38%

Calma
Calmness

Emozioni negative

Pre Post

Negative Emotions



-35%

Ansia
Anxiety

-28%

Preoccupazione
Worry

Effetti positivi sul lavoro

Positive Effects on Work

Oltre ad avere dei benefici sul benessere individuale della persona, la pausa rigenerativa nel Restpod può avere effetti positivi e sostenibili per tutta l'organizzazione aziendale.

Nei contesti lavorativi, l'aumento della capacità di concentrazione, il recupero dell'attenzione e in generale il miglioramento della salute psicofisica e del buon umore possono determinare un ecosistema aziendale più sano ed efficiente. Gli studi in materia rilevano in particolare un sensibile incremento di produttività e creatività, e una riduzione di burnout e fenomeni di assenteismo.

The restorative break offered by Restpod not only benefits the individual's well-being but can also have positive and sustainable effects on the entire organization.

A healthier and more efficient corporate ecosystem can be created by improving psychophysical health, good mood, concentration capacity, and attention recovery in work contexts.

Absenteeism and burnout are reduced, while productivity and creativity are significantly increased, according to studies in the field.

-5%

Burnout

Burnout

+15%¹²

Creatività

Creativity

+10%⁹

Produttività

Productivity

-10%¹³

Assenteismo

Absenteeism

Ricerca e validazione scientifica

Scientific Research and Validation

APsyM
Lab



UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di SCIENZE UMANE

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU

MUR PRIN

ODUE
LAB

ESTEL

ALAMAR
LA FORZA DELLA NATURA

Il modulo Restpod è al centro della terza fase del progetto di ricerca RESTSTRESS, sviluppato dal laboratorio APsyM dell'Università di Verona in collaborazione con ODUElab, Estel e Alamar Life. I dati di carattere fisiologico raccolti sono stati 11.642.400 (misurazioni battito cardiaco tramite wearable). I dati di carattere psicologico sono stati raccolti attraverso 2.700 questionari self report somministrati ai 100 partecipanti.

The Restpod module is at the center of the third phase of the RESTSTRESS research project, developed by the APsyM laboratory of the University of Verona in collaboration with ODUElab, Estel, and Alamar Life. The physiological data collected totaled 11,642,400 (heart rate measurements via wearable devices). The psychological data were collected through 2,700 self-report questionnaires administered to the 100 participants.

Tutti i plus di un progetto integrato

All the Advantages of an Integrated Project



Il valore di un impatto responsabile

The Value of a Responsible Impact

Conformità ESG

ESG Compliance

Restpod contribuisce a promuovere l'economia circolare sotto il profilo ambientale, sociale e di governance.

Restpod contributes to promoting the circular economy in terms of environmental, social, and governance aspects.

Governance sostenibile

Sustainable Governance

Restpod dimostra una gestione responsabile attenta al benessere delle persone. L'uso di metriche e reportistica supporta la rendicontazione non finanziaria.

Restpod demonstrates responsible management attentive to people's well-being. The use of metrics and reporting supports non-financial reporting.

Amico del pianeta

Planet-Friendly

Restpod è realizzato con materiali riciclati. Ha una struttura smontabile e riutilizzabile in altri contesti. Ottimizza i consumi tramite LED e luce naturale.

Restpod is made of recycled materials. It has a structure that can be disassembled and reused in other contexts. It optimizes consumption through LEDs and natural light.

Design inclusivo

Inclusive Design

Restpod è coerente con i principi dell'Universal Design, senza pedane o profili per uno spazio accessibile e fruibile da tutti.

Restpod adheres to Universal Design principles, providing an accessible and usable space for all by eliminating the need for platforms or profiles.

Le persone al centro

People at the Centre

Restpod aiuta a gestire lo stress e il rischio di burnout. Migliora l'esperienza lavorativa e promuove un ambiente più sano in ufficio.

Restpod helps manage stress and burnout risk. It improves the work experience and promotes a healthier office environment.

Modulo personalizzabile

Customizable Module

Ogni utente può regolare la luminosità e configurare gli scenari e i singoli livelli di stimolazione visiva e uditiva in base alle proprie preferenze.

Every user can adjust the brightness and configure scenarios and individual levels of visual and auditory stimulation according to their preferences.

La forza di un progetto smart

The Strength of a Smart Project

Installazione rapida

Quick Installation

Restpod è un modulo Plug & Play. Può essere installato velocemente senza interventi strutturali complessi né modifiche invasive agli ambienti esistenti.

Restpod is a Plug & Play module. It can be installed quickly without complex structural interventions or invasive modifications to existing environments.

Manutenzione semplice

Simple Maintenance

Restpod funziona in totale autonomia. Non necessita di una gestione attiva e costante, liberando così risorse economiche e umane.

Restpod operates completely autonomously. It does not require active and constant management, thus freeing up economic and human resources.

Scalabilità totale

Total Scalability

Restpod permette a ogni azienda di ottimizzare l'investimento. Si può partire da una singola unità e poi espandere il servizio in base ai feedback degli utenti.

Restpod enables companies to scale their investment efficiently. Begin with a single unit and expand the service based on user response.

Sempre attivo

Always Active

Restpod è sempre operativo in ogni momento della giornata per un utilizzo spontaneo e regolare che può accogliere fino a circa 30 utenti ogni giorno.

Restpod is always operational at any time of the day for spontaneous and regular use that can accommodate up to approximately 30 users each day.

Prenotazione digitale

Digital Booking

Restpod è prenotabile in remoto per una gestione efficiente che evita code e migliora la fruizione del servizio da parte di tutti gli utenti.

Restpod can be booked remotely for efficient management that avoids queues and improves service use by all employees.

Misurabilità evoluta

Evolved Measurability

Restpod ha un sistema di sensori e software che permettono all'azienda di raccogliere dati e metriche per valutarne l'impatto su benessere e produttività.

Restpod utilizes sensors and software to gather data and metrics that measure its impact on well-being and productivity.

Qualità tecnica in ogni dettaglio

Technical Quality in Every Detail

Il Restpod ha una struttura in alluminio estruso e/o pressofuso con parti a vista in finitura verniciata. Si installa direttamente sul pavimento dei locali con dei piedini di appoggio regolabili.

The Restpod has an extruded and/or die-cast aluminum structure with visible parts in painted finish. It is installed directly on the floor of the premises with adjustable support feet.

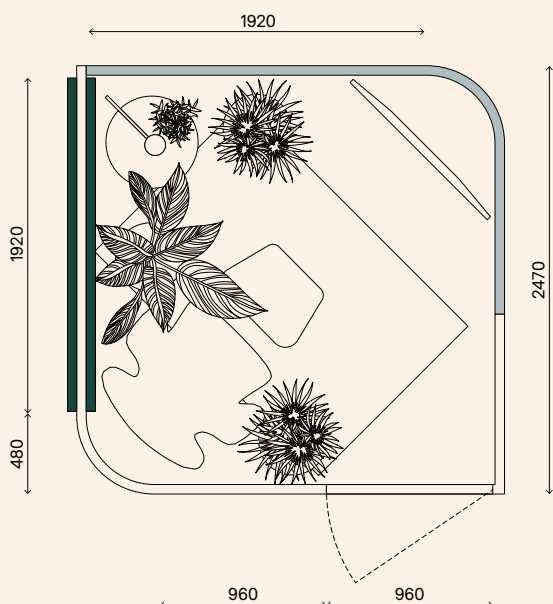
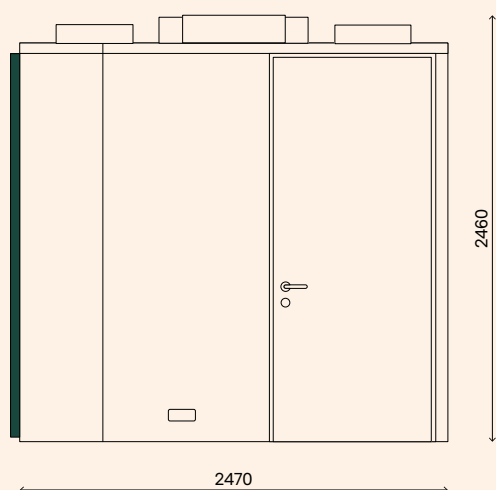
Disegni tecnici

Technical drawings

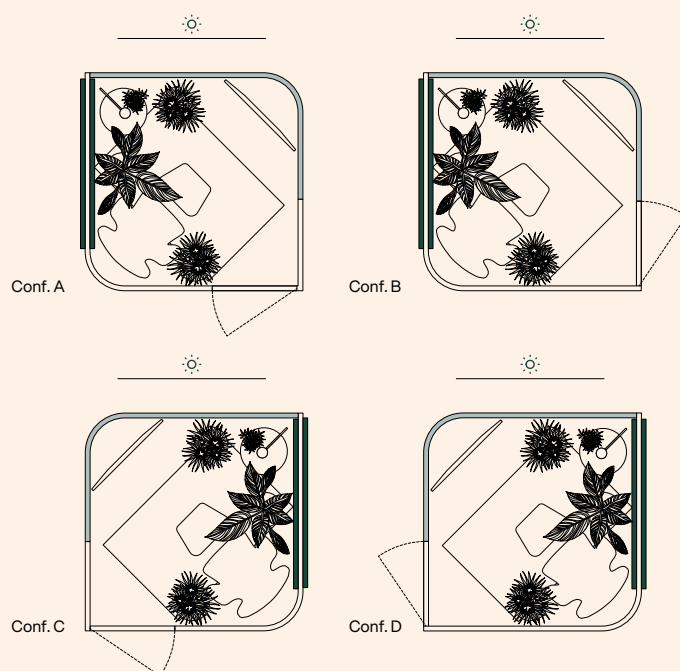
Dimensioni | Dimensions

(L x p x H) 2470 x 2470 x 2460 mm

(W x L x H) 97.2 x 97.2 x 96.8 in



Vista isometrica | Isometric view



Caratteristiche strutturali

Structural Characteristics

Pareti | Walls

Pareti disponibili in moduli vetrati o ciechi, rettilinei o curvi. Doppio pannello esterno/interno in multistrato ligneo e telaio in alluminio.

Walls are available in glazed or blind modules, straight or curved. Double external/internal panel in wooden multilayer and aluminum frame.

Porta | Door

Anta in legno, incernierata, non intelaiata. Maniglia con serratura e placca in finitura satinata.

Wooden door, hinged, not framed. Handle with lock and plate in satin finish.

Moduli ciechi | Blind Modules

Moduli rivestiti internamente in legno o in verde stabilizzato.

Modules internally covered in wood or stabilized green.

Soffitto | Ceiling

Soffitto strutturale in legno stratificato di colore nero. Soffitto interno realizzato con telai di legno con specchiature in poliestere ad elevato potere assorbente.

Structural ceiling in black laminated wood. The internal ceiling is made of wooden frames with polyester mirrors with high absorbing power.

Moduli vetrati | Glazed Modules

Moduli in vetro chiaro mono-lastra temperato, spessore 8 millimetri, con telaio in alluminio e serigrafia per garantire maggiore privacy.

Clear single-sheet tempered glass modules, 8 millimeters thick, with an aluminum frame and silk-screen printing to ensure greater privacy.

Dotazione tecnologica

Technological Features

Domotica | Automation

Touch panel digitale per scegliere il tema del video rigenerativo e regolare le variabili ambientali come luce, volume e velocità VMC.

Digital touch panel for video theme selection and adjusting environmental variables such as light, volume, and MEV speed.

Sensore di presenza | Presence Sensor

Attiva o disattiva l'illuminazione e la ventilazione interna in base alla presenza di persone nello spazio, ottimizzando i consumi energetici.

Activates or deactivates internal lighting and ventilation based on the presence of people in the space, optimizing energy consumption.

Illuminazione | Lighting

LED integrati a soffitto dimmerabile per il massimo comfort visivo. Lampada a piantana per una maggiore sensazione home-like.

Dimmable LED integrated into the ceiling for maximum visual comfort. Floor lamp for a greater home-like feeling.

Ventilazione e acustica

Ventilation and Acoustics

Ventilazione | Ventilation

Ventilatori installati a soffitto con portata 180 mc/h per una circolazione ottimale dell'aria.

Ceiling-mounted fans with a flow rate of 180 mc/h for optimal air circulation.

VMC | MEV (Mechanical Extract Ventilation)

Ventilazione meccanica controllata con sistema di filtrazione e sensori per valutare la qualità dell'aria e dati come temperatura, umidità e CO₂.

Mechanical Extract Ventilation with filtration system and sensors to evaluate air quality and data such as temperature, humidity and CO₂.

Taglio acustico | Acoustic Cut

Struttura e porta con guarnizioni in PVC estruso e sistema "a ghigliottina" per adattarsi al pavimento e offrire un migliore isolamento acustico.

The structure and door feature extruded PVC gaskets and a "guillotine" system that adapts to the floor, providing enhanced acoustic insulation.

Elementi naturali

Natural Elements

Piante da interno | Indoor Plants

Strelizia Nicolai e Kentia Forsteriana. Utili a combattere gli inquinanti indoor come formaldeide, CO₂ e benzene.

Strelizia Nicolai and Kentia Forsteriana. Reduce indoor pollutants like formaldehyde, CO₂, and benzene.

Verde stabilizzato | Stabilized Green

Parete di lichene-muschio stabilizzato: antistatico, antibatterico e certificato al fuoco. Non cresce e non ha bisogno di alcuna manutenzione.

Wall of stabilized lichen-moss: antistatic, antibacterial, and fire-certified. It doesn't grow and doesn't need any maintenance.

Arredi | Furniture

Chaise longue dal design sagomato e tappeto in iuta. Tessuti morbidi e naturali per ispirare un'atmosfera di eleganza e comfort.

Contoured design chaise longue and jute carpet. Soft and natural fabrics to inspire an atmosphere of elegance and comfort.

Servizi extra per le aziende

Additional Services for Organizations

Per massimizzare il valore del Restpod, sono disponibili ulteriori servizi per supportare le aziende nella fase di implementazione e utilizzo ottimale del dispositivo.

Questa implementazione rende il Restpod non solo un prodotto, ma un servizio strategico integrato per migliorare l'organizzazione aziendale e la qualità della vita sul lavoro.

A suite of additional services is available to help organizations implement and optimize the device, thereby increasing Restpod's value. This implementation will optimize business organization and improve the quality of work life by transforming Restpod into a strategic asset.

Consulenza iniziale per l'installazione e l'ottimizzazione dello spazio.

Initial Consultation for Installation and Space Optimization.

- Analisi dello spazio aziendale per individuare la posizione ideale del Restpod garantendo accessibilità, privacy e ottimizzazione dei flussi di lavoro.
- Analysis of the company space to identify the ideal position of Restpod ensuring accessibility, privacy, and optimization of workflow.

Consulenza strategica personalizzata per il benessere aziendale.

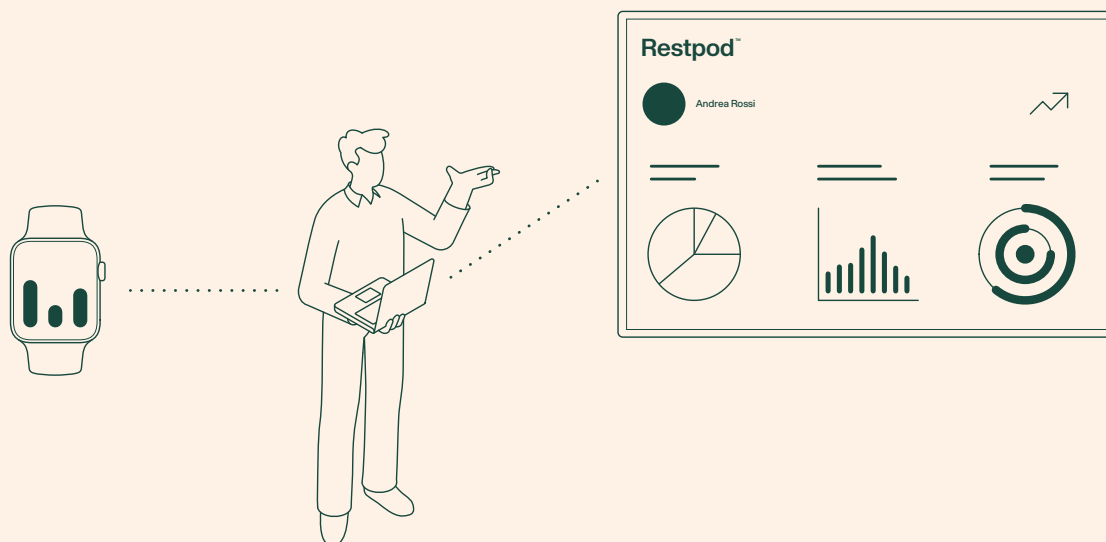
Personalized Strategic Consultation for Company Well-Being.

- Creazione di policy aziendali per l'utilizzo del Restpod, con modelli di prenotazione e integrazione nelle strategie di work-life balance.
- Definizione di un programma su misura per l'uso del Restpod in base ai bisogni aziendali e alle abitudini dei lavoratori e delle lavoratrici.
- Analisi a livello organizzativo, di team e delle persone impiegate nell'organizzazione per capire quali team o ruoli potrebbero beneficiare maggiormente del Restpod e con quale frequenza.
- Integrazione dei dati della piattaforma con strumenti HR e software di gestione aziendale.
- Develop company policies for Restpod usage, including booking procedures and integration with work-life balance initiatives.
- Development of a customized Restpod utilization program based on company requirements and employee habits.
- Analysis of workflows and employee needs to determine which teams or roles would benefit most from Restpod, and how frequently.
- Integration of platform data with HR tools and business management software.

Formazione introduttiva per i dipendenti.

Introductory Training for Employees.

- Guida pratica su come utilizzare il Restpod per pause rigenerative, rilassamento e miglioramento della concentrazione.
- Suggerimenti per l'integrazione nelle routine di lavoro.
- Practical guide on how to use Restpod for restorative breaks, relaxation, and improved concentration.
- Suggestions for integration into work routines.



Monitoraggio del benessere tramite wearable e questionari scientifici.

Well-being Monitoring Through Wearables and Scientific Questionnaires.

- Accesso a piattaforma di booking e feedback esperienza.
 - Accesso a metriche dettagliate su tipologie di utilizzo, preferenze dei lavoratori e delle lavoratrici e impatto sulla produttività.
 - Implementazione di dispositivi wearable per il monitoraggio di parametri fisiologici (frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca, livello di stress, qualità del riposo).
 - Somministrazione di questionari self report validati scientificamente per misurare il benessere psicofisico e il livello di stress prima e dopo l'utilizzo del Restpod.
 - Analisi dei dati ambientali e psicologici raccolti per valutare la relazione tra l'utilizzo del Restpod e il miglioramento del benessere, della produttività e della qualità del lavoro.
 - Report personalizzati sulla base della realtà organizzativa con evidenze scientifiche per supportare le strategie di benessere aziendale.
-
- Access to booking platform and experience feedback.
 - Access to metrics on employee usage patterns, employee preferences, and the impact on productivity.
 - Implementation of wearable devices for monitoring physiological parameters (heart rate, heart rate variability, stress level, rest quality).
 - Administration of scientifically validated questionnaires to measure psycho-physical well-being and stress level before and after using Restpod.
 - Analysis of collected data to correlate Restpod use with improved well-being, productivity, and work quality.
 - Personalized reports with scientific evidence to support company well-being strategies.

Reportistica ESG.

ESG Reporting.

- Dati e reportistica per l'integrazione nei bilanci di sostenibilità e certificazioni WELL, LEED, BREEAM.
- Data for integration into sustainability reports and WELL, LEED, BREEAM certifications.

Aggiornamento delle playlist audio/video.

Audio/VideoPlaylist Updates.

- Personalizzazione e accesso a contenuti premium della libreria audio-video in base alle esigenze aziendali.
- Customisation and access to premium content from the audio-video library based on company needs.

I servizi saranno erogati da ODUElab in collaborazione con Laboratorio APsyM del Dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Verona e Alamar Life.

The services will be provided by ODUElab in collaboration with the APsyM Laboratory of the Department of Human Sciences at the University of Verona and Alamar Life.

Investi nel benessere dei tuoi dipendenti

Invest in Your Employees' Well-being

Restpod è una scelta responsabile e sostenibile per le persone, l'azienda e il pianeta. Una soluzione scalabile che può essere adottata da tutte quelle organizzazioni che hanno a cuore il benessere dei propri dipendenti. La letteratura scientifica e i test di percezione ambientale sul prodotto dimostrano che Restpod può aumentare i livelli di produttività, creatività e concentrazione dei lavoratori riducendo il burnout, l'assenteismo e i costi associati a turnover, malattie e infortuni.

Restpod is a responsible and sustainable choice for people, the company, and the planet. A scalable solution that can be adopted by all those organizations that care about the well-being of their employees. Scientific literature and environmental perception tests have shown that using Restpod can enhance productivity, creativity, and concentration among employees. Additionally, it can reduce burnout, absenteeism, and costs associated with turnover, illness, and injuries.



FAQ

FAQ

Che cos'è il Restpod?

What is Restpod?

Quali sono i benefici?

What are the benefits?

Come funziona l'esperienza?

What is the user experience?

Quanti minuti può durare la pausa?

How long can the break last?

Restpod è personalizzabile?

Is Restpod customizable?

Dove può essere installato?

Where can it be installed?

Restpod è un modulo multisensoriale basato sui principi del design biofilico, progettato per offrire pause rigenerative negli ambienti di lavoro.

Restpod is a multisensory module based on biophilic design principles, offering restorative breaks in work environments.

Restpod favorisce la riduzione dello stress, migliora il benessere psicofisico e contribuisce a creare un ambiente di lavoro positivo e produttivo.

Restpod promotes stress reduction, improves psycho-physical well-being, and contributes in fostering a positive and productive work environment.

Il modulo integra pareti in legno, muschio stabilizzato, piante, illuminazione regolabile e uno schermo che riproduce video con immagini legate alla natura, creando un ambiente multisensoriale rilassante.

The module creates a calming multisensory experience by combining wooden walls, stabilized moss, plants, adjustable lighting, and a screen that displays nature videos.

Secondo i nostri test scientifici bastano 15 minuti nel Restpod per ridurre la frequenza cardiaca e i livelli di stress.

According to our scientific tests, 15 minutes in Restpod are enough to reduce heart rate and stress levels.

Le configurazioni possibili sono indicate nelle specifiche tecniche, in grado di mantenere le caratteristiche validate dalla ricerca.

The possible configurations are indicated in the technical specifications, capable of maintaining the characteristics validated by research.

Restpod può essere collocato in uffici, spazi commerciali, ambienti sanitari e residenziali, individuando la posizione ideale per garantire accessibilità e privacy.

Restpod can be placed in offices, commercial spaces, healthcare environments, and residential settings, identifying the ideal position to ensure accessibility and privacy.

FAQ

FAQ

È semplice da installare?

Is it easy to install?

Il modulo può essere spostato?

Can the module be moved?

Quante persone può accogliere?

How many people can it accommodate?

È accessibile per una persona con disabilità?

Is it accessible for a person with disabilities?

È un prodotto sostenibile?

Is it a sustainable product?

Richiede una manutenzione particolare?

Does it require special maintenance?

È possibile provare Restpod?

Is it possible to try Restpod?

Sì, il tempo necessario varia dalle 6 alle 8 ore. Restpod è una soluzione Plug & Play e ha bisogno solo di una presa elettrica.

Yes, the necessary time varies from 6 to 8 hours. Restpod is a Plug & Play solution and only needs an electrical outlet.

Sì, Restpod è un modulo free standing e può essere facilmente disassemblato e rimontato in una nuova posizione.

Yes, Restpod is a free-standing module and can be easily disassembled and reassembled in a new position.

Restpod è progettato per l'utilizzo da parte di una singola persona alla volta.

Restpod is designed for individual use.

Sì, Restpod è un prodotto ADA compliant, progettato per garantire pari opportunità alle persone con disabilità.

Yes, Restpod is an ADA-compliant product, designed to ensure equal opportunities for people with disabilities.

Sì. L'intera filiera di produzione Estel è certificata ISO14001 ed FSC. Tutti i componenti di Restpod, una volta disassemblato, possono essere riciclati.

Yes. The entire Estel production chain is ISO14001 and FSC certified. All Restpod components, once disassembled, can be recycled.

No. L'unica attività necessaria è annaffiare le piante, quando le sonde nei vasi segnalano la necessità di irrigazione.

No. The only necessary activity is watering the plants when the probes in the pots signal the need for irrigation.

Puoi vedere e testare Restpod in uno dei nostri showroom a Vicenza, Milano, Roma, Foggia, New York, Shanghai, Barcellona e Madrid. Contattaci per prenotare la tua esperienza.

You can see and test Restpod in one of our showrooms in Vicenza, Milan, Rome, Foggia, New York, Shanghai, Barcelona, and Madrid. Contact us and book your experience.

Glossario

Glossary

Ambiente	Insieme di elementi, fisici e non, compresi in uno spazio che interagiscono con l'essere umano. Ambienti di tipo naturale, sociale, culturale, urbano, virtuale, materiale.	Burnout	Sindrome da stress sperimentato nel contesto lavorativo che comporta malessere psicofisico ed emotivo e/o vissuti di delusione, disinteresse e demotivazione.
Environment	Set of physical and non-physical elements within a space that interact with human beings. Environments of natural, social, cultural, urban, virtual, and material types.		Work-related stress syndrome encompasses psychophysical and emotional distress, including feelings of disappointment, disinterest, and demotivation.
ART (Attention Restoration Theory)	Teoria di Kaplan e Kaplan che spiega come l'esposizione ad ambienti naturali o con caratteristiche che richiamano la natura, aiuti a ripristinare le capacità attentive. Theory by Kaplan & Kaplan that explains how exposure to natural environments or with characteristics that recall nature helps restore attentional capacities.	Design biofilico	Approccio progettuale che promuove l'integrazione di elementi naturali all'interno degli spazi costruiti per favorire il benessere umano.
		Biophilic Design	Design approach that promotes the integration of natural elements within built spaces to promote human well-being.
Benessere	Miglior equilibrio possibile tra piano biologico, psichico e sociale dell'individuo nel rispondere alle esigenze quotidiane della vita.	Design rigenerativo	Progettazione degli spazi fisici che promuove il benessere psicologico e sociale degli utenti tenendo conto delle interazioni umane con l'ambiente.
Well-Being	Best possible balance between the biological, psychological, and social needs of the individual in responding to the daily demands of life.	Restorative Design	The design of physical spaces that promote positive social interaction and improve the psychological and social well-being of users.
Biofilia	Dal greco "amore per la vita" riflette la tendenza innata a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e, in alcuni casi, ad affiliarsi emotivamente.	Ergonomia	Disciplina che studia l'interazione tra le persone e gli elementi di un sistema, con l'obiettivo di ottimizzare il benessere e garantire comfort, sicurezza, efficienza.
Biophilia	From the Greek term for "love for life," describes our innate tendency to focus on living organisms. This can sometimes even result in the formation of emotional bonds.	Ergonomics	Discipline that studies the interaction between people and the elements of a system, with the aim of optimizing well-being and ensuring comfort, safety, and efficiency.

Evidence-based design Processo che basa le decisioni prese sui migliori risultati di ricerca disponibili e sulle implicazioni scientifiche che la letteratura di quest'ambito è in grado di fornire. A decision-making process grounded in the best available research findings and scientific insights based on the relevant literature.	Rigeneratività Processo per cui le risorse psicologiche delle persone vengono ripristinate a seguito di una loro diminuzione dovuta a stanchezza emotiva, fatica mentale o stress. Restorativeness Process by which people's psychological resources are restored following their decrease due to emotional fatigue, mental fatigue, or stress.
Inclusività Principio che promuove accoglienza, partecipazione e garantisce pari opportunità a tutti indipendentemente da caratteristiche personali, culturali o sociali. Inclusivity Principle that promotes welcome, participation, and guarantees equal opportunities to all regardless of personal, cultural, or social characteristics.	Stressor ambientali Elementi dell'ambiente circostante che possono produrre negli individui una risposta negativa di stress e di natura psico-fisiologica a causa della difficoltà nel rispondervi. Environmental Stressors elements within an environment that are difficult to respond to, and thus may trigger negative psycho-physiological stress responses in individuals.
Percezione ambientale Il modo in cui le persone interpretano e comprendono il loro ambiente attraverso i sensi, influenzando le emozioni e i comportamenti. Environmental Perception The way people interpret and understand their environment through the senses, influencing emotions and behaviors.	SRT (Stress Recovery Theory) Costrutto teorico di Roger Ulrich secondo cui l'esposizione a un ambiente naturale consente il recupero da situazioni di stress e promuove il benessere. Roger Ulrich's theoretical construct according to which exposure to a natural environment allows recovery from stress situations and promotes well-being.
Psicologia ambientale Disciplina che studia la relazione persona-ambiente indagando l'influenza che gli spazi hanno sulle emozioni, sul comportamento e sul benessere psicofisico. Environmental Psychology Discipline that examines the interplay between individuals and their surroundings, focusing on how physical spaces affect emotions, behavior, and well-being.	



Bibliografia

Bibliography

- 1 Barbiero G. and Berto R. (2021). *Biophilia as Evolutionary Adaptation: An Onto- and Phylogenetic Framework for Biophilic Design*. Front. Psychol. 12:700709. doi: 10.3389/fpsyg.2021.70070.
- 2 Kaplan R. & Kaplan S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press. ISBN 978-0-521-34139-4.
- 3 Ulrich, R. S. (1983). *Aesthetic and affective response to natural environment*. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment*. New York, NY: Plenum Press. pp. 85–125.
Ulrich R.S., Simons R.F., Losito B.D., Fiorito E., Miles M.A. & Zelson M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. Journal of Environmental Psychology, 11 (3), 201-230.
- 4 Pergams, O. R. W., & Zaradic, P. A. (2008). Evidence for a fundamental and pervasive shift away from nature-based recreation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(7), 2295–2300. <https://doi.org/10.1073/pnas.0709893105>.
- 5 World Health Organization. (2016). *Preventing disease through healthy environments: A global assessment of the burden of disease from environmental risks* (Second edition). WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565196>
- 6 Schweizer, C., Edwards, R. D., Bayer-Oglesby, L., Gauderman, W. J., Ilacqua, V., Juhani Jantunen, M., ... & Künzli, N. (2007). *Indoor time–microenvironment –activity patterns in seven regions of Europe*. Journal of exposure science & environmental epidemiology, 17(2), 170-181.
- 7 Ryan C.O., Browning, W.D. & Walker D.B. (2023). *The economics of biophilia: Why designing with nature in mind makes financial sense*. Second edition. New York: Terrapin Bright Green, LLC.
- 8 Kellert S. (2008) *Dimensions, Elements and Attributes of Biophilic Design*. In Biophilic Design, ed. Kellert, S., Heerwagen, J., Mador, P. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- 9 CBRE. (2017). Healthy offices: *The snowball effect of healthy offices*. CBRE. <https://buydirectonline.com.au/image/CBRE%20Healthy%20Offices%20-%20The%20snowball%20effect%20of%20Healthy%20Offices.pdf>
- 10 Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Hirano, H., Kagawa, T., Sato, M., & Miyazaki, Y. (2010). *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 18–26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- 11 American Psychological Association (2020). *Stress in America: A National Mental Health Crisis*.
- 12 Browning, B., Cooper, C., & Ryan, C. (2015). *Human spaces: The global impact of biophilic design in the workplace*. Terrapin Bright Green.
- 13 Browning, W. D., Kallianpurkar, N., Ryan, C. O., & Labruto, L. (2012). *The economics of biophilia*. Terrapin Bright Green, LLC.

Tante realtà, un progetto unico

Many Players, a Unique Project

Restpod è frutto della sinergia tra 3 diverse realtà che hanno messo a fattor comune le proprie competenze specialistiche.

Restpod was created through the collaboration of 3 different entities, each contributing their unique expertise.



Startup del gruppo DVArea, ODUElab ricerca e sviluppa soluzioni rigenerative a supporto del benessere delle persone e dell'equilibrio con l'ambiente naturale e costruito. Missione: restituire centralità all'essere umano, innovando i processi progettuali per garantire il benessere e la tutela dell'ambiente.

ODUElab, a startup of the DVArea group, researches and develops restorative solutions to support people's well-being and balance with the natural and built environment. Mission: to restore centrality to the human being, innovating design processes to guarantee well-being and environmental protection.



Fondata nel 1937, Estel è un'eccellenza italiana nel design degli spazi lavorativi. Con il concept Italian Smart Office, progetta e realizza ambienti ufficio complessi e articolati, che accolgono e integrano le esigenze del mondo del lavoro contemporaneo.

Estel, an Italian company founded in 1937, specializes in designing and creating smart office environments that cater for the complexities and needs of the modern workplace.



APsyM LAB è un laboratorio del Dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Verona. Uno spazio di approfondimento degli aspetti teorici connessi alla misurazione, alla progettazione di disegni di ricerca e all'analisi dei dati in psicologia. Tra i filoni di ricerca più esplorati: dinamiche organizzative, processi emotivo-motivazionali, psicologia ambientale e studio dei processi cognitivi.

APsyM is a laboratory of the Department of Human Sciences at the University of Verona. A research space dedicated to exploring the theoretical underpinnings of psychological measurement, research design, and data analysis. Key research areas include organizational dynamics, emotional and motivational processes, environmental psychology, and cognitive processes.

Restpod è un progetto ideato da ODUElab in collaborazione con l'APsyM LAB del Dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Verona. Prodotto e distribuito da ESTELGroup.

Restpod is a project conceived by ODUElab in collaboration with the APsyM LAB of the Department of Human Sciences at the University of Verona. Produced and distributed by ESTELGroup.

Estel - Certificazioni

Estel - Certifications

ISO 9001

Garantisce che l'azienda è in grado di rispondere alla crescente competitività nei mercati attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.

The ISO 9001 certification ensures that the company is able to meet the growing competitiveness in the markets by improving customer satisfaction and loyalty.

ISO 14001

Garantisce la capacità dell'organizzazione di definire una politica e degli obiettivi ambientali e di attuare un miglioramento continuo delle prestazioni ambientali.

The ISO 14001 certification ensures the ability of the organization to define a policy and environmental goals and implement a continuous improvement of environmental performance.



FSC® (Forest Stewardship Council®)

Garantisce il cliente finale che il legno utilizzato nei prodotti proviene da foreste gestite secondo standard internazionali di salvaguardia sia degli aspetti ambientali sia di quelli socio-economici legati alla foresta. Richiedi i prodotti certificati FSC®.

The FSC® guarantees the end customer that the wood used in the products comes from forests managed according to the international standards for their protection both for the environmental aspects and for the socio-economical aspects linked to forestry. Ask for FSC® certified products FSC®.



Questo catalogo non può essere copiato, riprodotto o scannerizzato in alcun modo. Tutti i diritti sono riservati. Immagini, descrizioni, specifiche tecniche e caratteristiche sono puramente indicative. Nel caso di discordanze relative a caratteristiche tecniche e dimensioni dei prodotti tra il presente catalogo ed il listino, farà fede il listino stesso, in quanto più frequentemente aggiornato. Le quote sono espresse in cm. Pur mantenendo le caratteristiche di base del prodotto, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento al solo scopo di migliorarlo. I colori e le finiture riportati sul catalogo hanno puramente valore indicativo.

This catalogue may not be copied, reproduced or scanned by any means. All rights reserved. Images, descriptions, technical specifications and features are purely indicative. In case of discrepancies between the present catalogue and price list, regarding the technical features or the dimensions of the product credit will be given to the price list itself, which is more often updated. Dimensions are expressed in cm. While maintaining the basic features of the product, the manufacturer reserves the right to make changes at any time with the sole aim of improvement. The colours and finishes shown in the catalogue are purely indicative.

Restpod è lo spazio rigenerativo che può ridurre lo stress e migliorare la produttività dei tuoi team di lavoro.

Restpod is the restorative space that can reduce stress and improve
the productivity of your work teams.

Coordinated by
DVArea

Art Direction | Graphics | Contents
OSMO

Words
Paolo Mensitieri

Typography
Swear Display
Aspekta

Paper
Fedrigoni Tintoretto Wasabi
Fedrigoni Arena Rough Natural

Print
Compagnia Nazionale Italiana

2025
All rights reserved.



LC0546

