

SCHEDA PROGETTO

SONNO

CLAIM

Ciò che sei di giorno comincia la notte.

DESCRIZIONE

SONNO è un video podcast divulgativo in cinque episodi dedicato alla scienza del sonno. Attraverso il dialogo tra Donatello Iacullo e il neurologo Camillo Foresti, il progetto affronta in modo semplice e rigoroso i principali temi legati al riposo e ai disturbi del sonno, con l'obiettivo di rendere accessibili informazioni scientificamente corrette a un pubblico ampio.

OBIETTIVO

Promuovere una maggiore consapevolezza sull'importanza del sonno attraverso contenuti gratuiti, accessibili e basati sulle evidenze scientifiche.

IL PROGETTO

Formato: Video podcast divulgativo

Numero episodi: 5

Durata media: 15–20 minuti

Produzione: Giardino22 Art Lab

Conduzione: Donatello Iacullo

Consulenza scientifica: Dott. Camillo Foresti

Pubblicazione: dal 22 luglio a ottobre 2026

Disponibilità: Gratuita

EPISODI

Ep. 01 – Che cos'è il sonno e perché è vitale

Ep. 02 – Le fasi del sonno

Ep. 03 – Dormire poco: effetti su corpo e mente

Ep. 04 – Una routine che aiuta a dormire, senza ossessioni

Ep. 05 – Disturbi del sonno e quando chiedere un approfondimento

DISTRIBUZIONE

Video: YouTube (Giardino22 Play)

Audio: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music

Social: Instagram, Facebook e TikTok.

PRODUZIONE

Giardino22 è uno studio creativo e di produzione con sede a Milano, specializzato nella realizzazione di video, podcast, live streaming e contenuti digitali. Con Giardino22 Play sviluppa produzioni originali dedicate alla divulgazione, all'informazione e alla cultura.

CONTATTI STAMPA

Ufficio Stampa

Giardino22 Art Lab S.r.l.

 ufficiostampa@giardino22.it

 **+39 3492644230**

Press Kit

www.giardino22.it/sonno/press

Sito

www.giardino22.it/sonno