



## Esempi di Attività

Idee semplici o spettacolari  
per attrarre nuovi clienti  
ed essere in prima linea



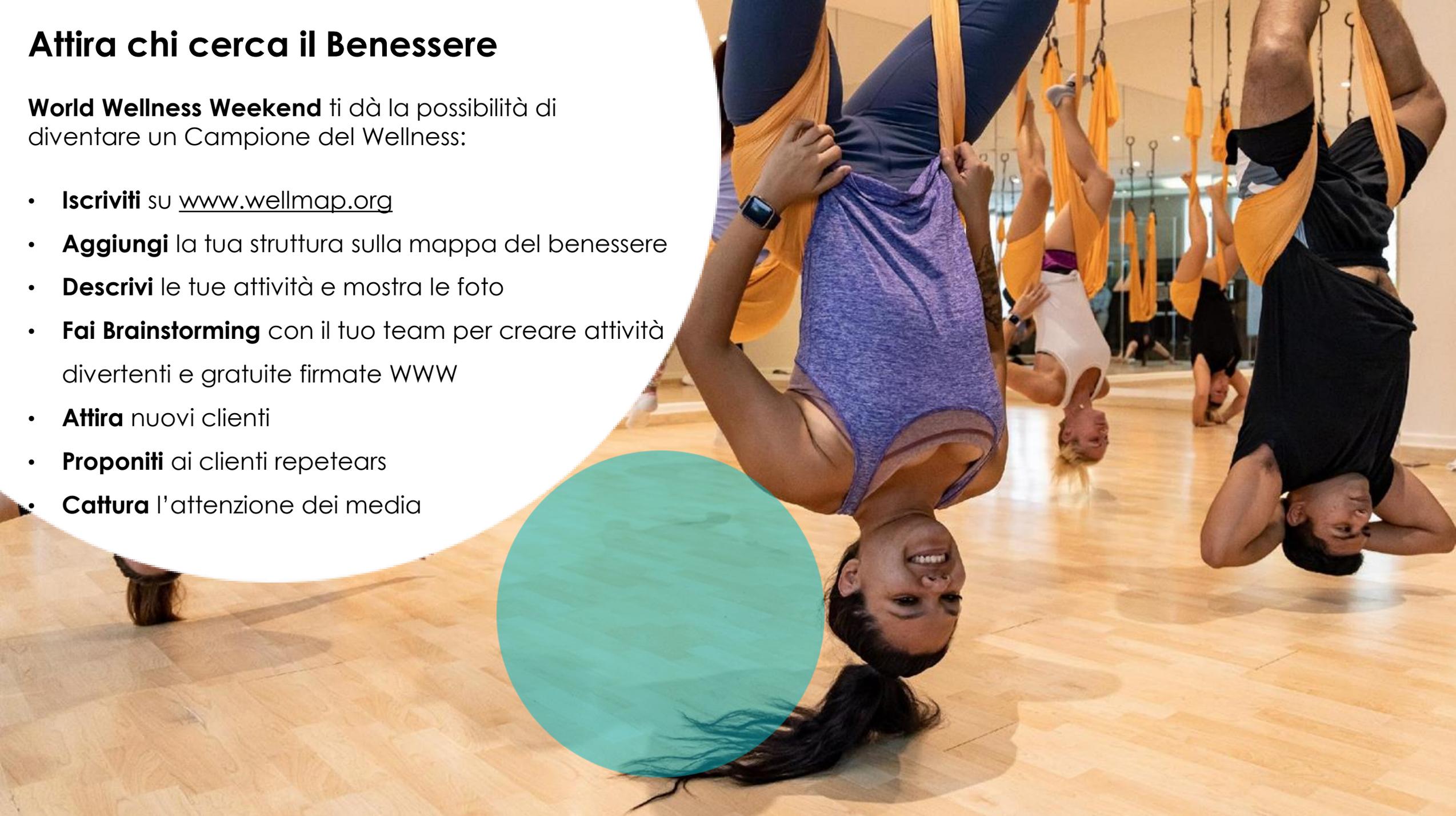
[wellmap.it](http://wellmap.it)

160 paesi

# Attira chi cerca il Benessere

**World Wellness Weekend** ti dà la possibilità di diventare un Campione del Wellness:

- **Iscriviti** su [www.wellmap.org](http://www.wellmap.org)
- **Aggiungi** la tua struttura sulla mappa del benessere
- **Descrivi** le tue attività e mostra le foto
- **Fai Brainstorming** con il tuo team per creare attività divertenti e gratuite firmate WWW
- **Attira** nuovi clienti
- **Proponiti** ai clienti ripetears
- **Cattura** l'attenzione dei media



# Statistiche 2023

## TOP 5 - Categorie di Strutture



28%

### VITALITÀ

Fitness Clubs, Associazioni sportive, Yoga, Pilates, Attività Outdoor



14%

### OLISTICO

Centri benessere, Centri di medicina integrativa



13%

### BELLEZZA

Spa, Istituti di Bellezza, Saloni



11%

### OSPITALITÀ

Hotel & Resorts



9%

### SPECIALISTI LONGEVITÀ

Professionisti wellness, Fisioterapisti, Kinesiologi Agopuntori, Chiropratici...

## TOP 5 - Tipi di Attività



23%

### MOVIMENTO

Fitness coaching, Allenamento funzionale, Danza, Stretching, Pilates, Zumba...



17%

### BELLEZZA E MASSAGGI

Terapie manuali, Beauty Bar, Massaggi, Anti- Aging...



15%

### YOGA

Hatha, Pranayama, Acro, Sup, Aerial, Della Risata...



15%

### ATTIVITA' ALL'APERTO

Escursionismo, Corsa, Fitness acquatico, Bagno nella foresta...



12%

### MINDFULNESS

Meditazione, Sviluppo Personale, Tecnica di Energy Healing...

Attività legate ai 5 pilastri del benessere

## Riposo & Creatività

Scienza del sonno: ritmo circadiano,  
buone abitudini prima di andare a letto

"Nappuccino" : sonnellino rigenerante ...

Organizzare un (lunghissimo) pisolino  
dopo una sessione di meditazione o  
di guarigione sonora

Imparare a conoscere il significato dei sogni

Meditazione dal vivo in tutto il mondo



Una lezione sul  
significato dei colori

Insegna il fai da te

Invita un artista a  
condividere il proprio  
approccio alla vita

Tieni un diario della  
gratitudine

Per un museo o una sede storica,  
organizza una lezione di yoga  
con un musicista o una sessione di  
meditazione.

Attività legate ai 5 pilastri del benessere

## Alimentazione & Immunità

Chiedi al tuo chef di parlare di cucina sana

Organizza una sessione di cucina e pranzo fai da te

Parlare di : Microbioma, Asse intestino-cervello, alimenti per il cervello

Mixologia del benessere, " Wocktails " Cocktail del benessere



Piatto o menu del benessere: al ristorante, al lavoro, a scuola...

Scansiona un codice QR per ricevere una ricetta sana via e-mail

Insegna a conoscere gli ingredienti stagionali e locali

Utilizza la sede di un ristorante per organizzare una conferenza gratuita prima del pranzo o del brunch

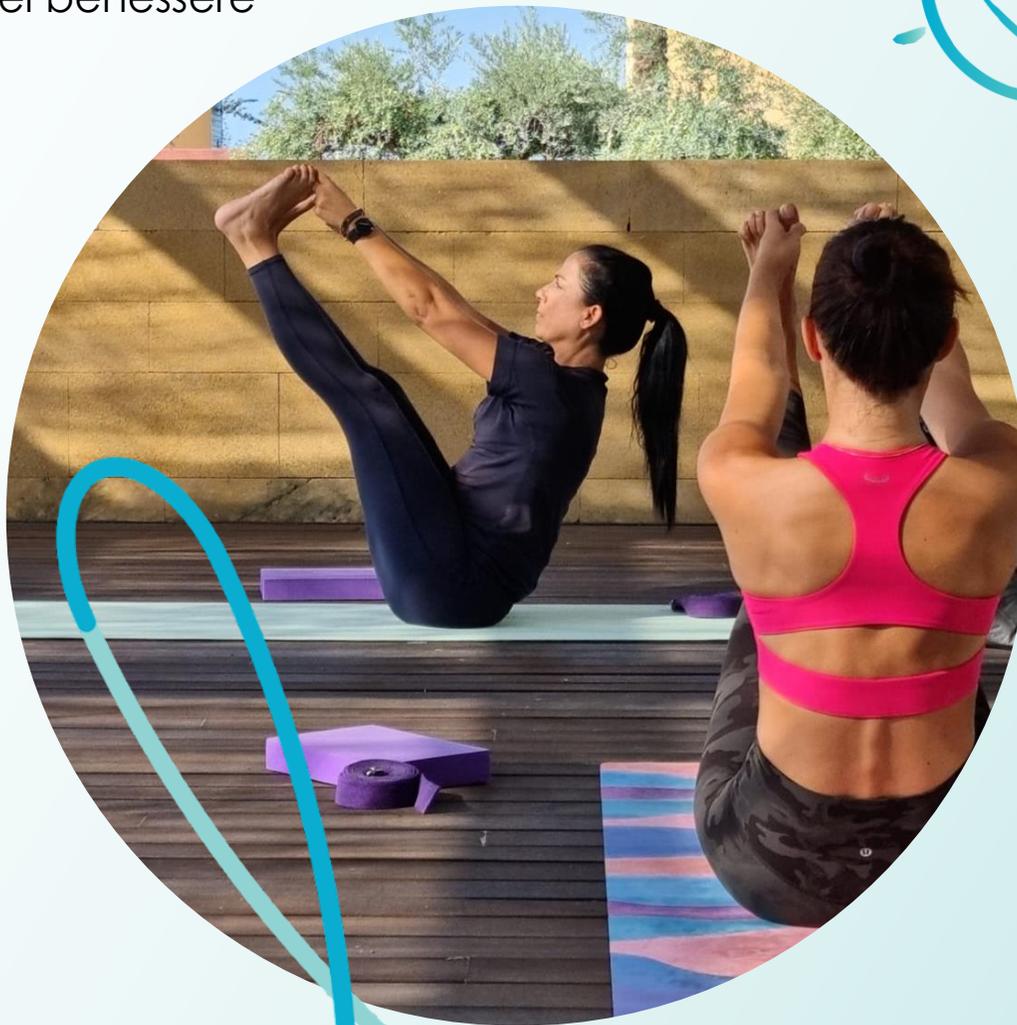
Attività legate ai 5 pilastri del benessere

## Movimento & Vitalità

Corsi di fitness

Sunrise Yoga, Anti-gravity  
Yoga, SUP Yoga, Yoga & Vino,  
Yoga della risata...

Corso di danza,  
Salsa, Bachata,  
Danza per il Parkinson,  
Barre con una ballerina di  
danza classica...



Bacia la terra con i piedi:  
Correre, fare escursioni, fare  
passeggiate di medicina

Plogging  
(Jogging e pulizia dei rifiuti)

Caccia al tesoro del  
benessere familiare...

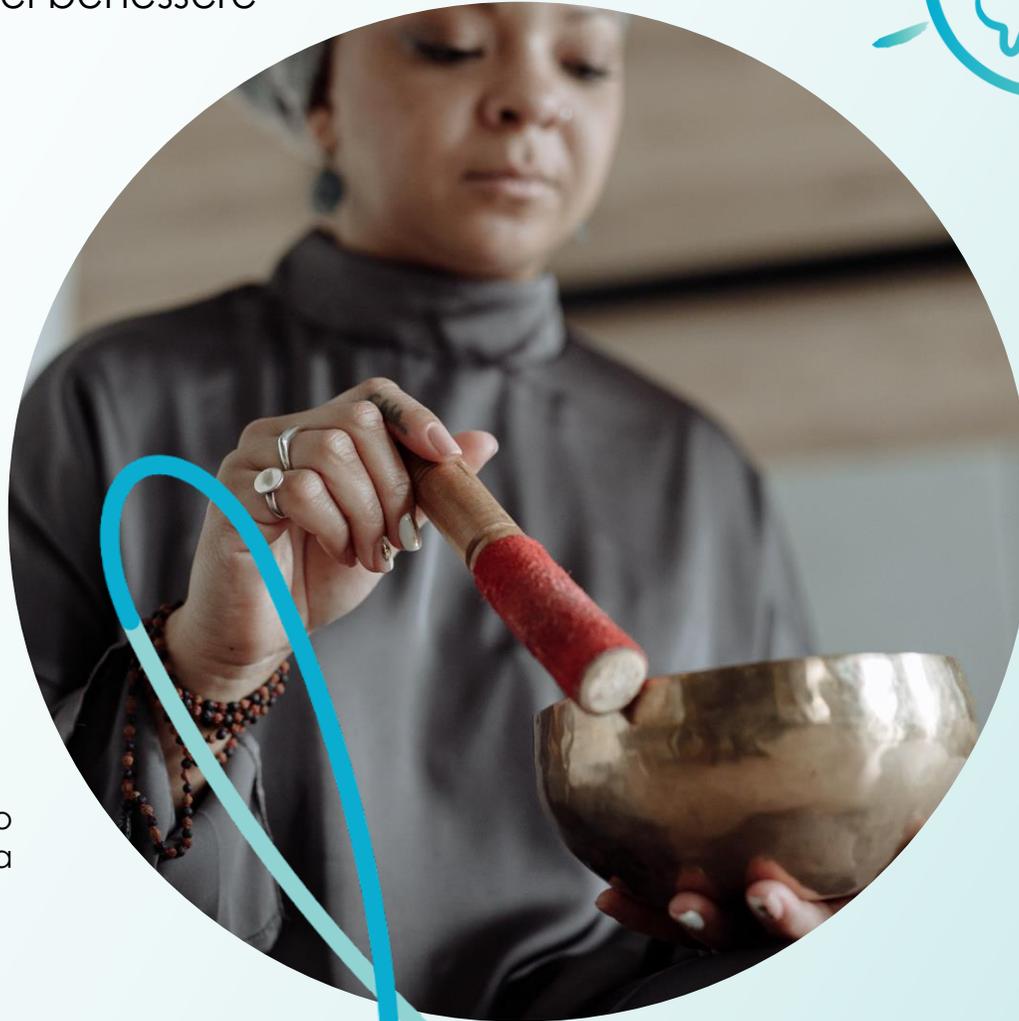
Attività legate ai 5 pilastri del benessere

## Consapevolezza & Serenità

Sofrologia  
Metodo Caycedo

Sessioni di meditazione in  
tutto il mondo o  
in diretta sul vostro  
smartphone

Palestra del cervello  
per rafforzare la memoria



Musicoterapia, suono curativo  
Bagno di gong, ciotole per il  
canto, handpan, didgeridoo,  
tamburi...

Mini conferenza su come affrontare  
stress, migliorare la salute mentale  
e la resilienza per migliorare  
e prosperare.

Forza mentale

Attività legate ai 5 pilastri del benessere

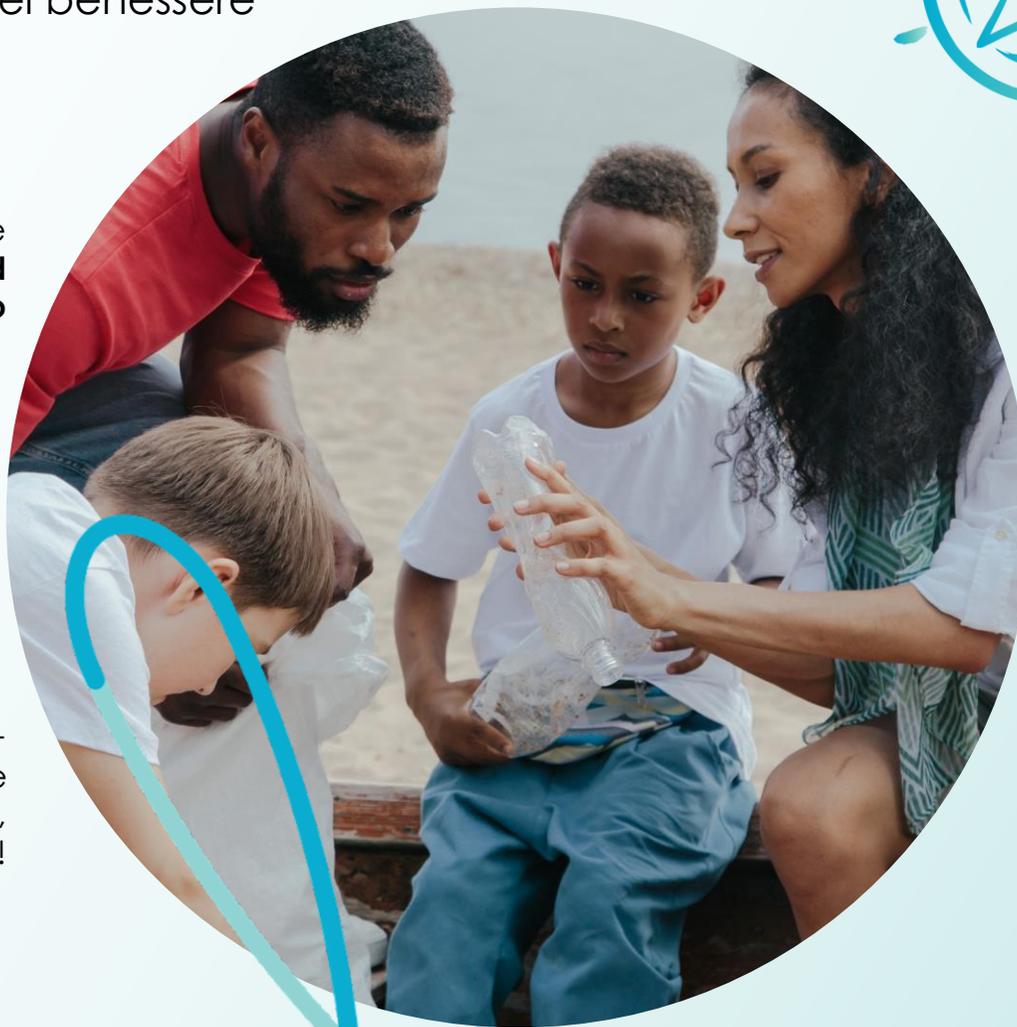
## Motivazione & Solidarietà

Pulire un parco, una spiaggia o un fiume durante il **World Wellness Weekend** e la **Giornata mondiale Clean Up**

Ripiantare, riforestare, rigenerare

Dona a una banca alimentare:  
porta un tappetino da yoga e del cibo

Se si dona il sangue si può dare A+  
Se si dona il sangue dopo una sessione di yoga si può dare A++, pieno di ormoni del piacere!



Cammina per una causa

Organizza un'attività di cui benefici un'associazione locale

Parla di crescita personale: sviluppa l'immaginazione, l'intuizione, scopri la tua IKIGAI

Prepara alcune attività di benessere per i tuoi collaboratori, non solo per gli ospiti

# BELLEZZA E INVECCHIAMENTO SANO

Da Semplice...

Yoga facciale, ginnastica facciale

Workshop di massaggi alla testa, spalle e schiena, con i propri vestiti

Massaggio del cuoio capelluto, per parrucchieri

New look : Tutorial di trucco, lezioni di acconciatura,  
Tutorial dal vivo con suggerimenti per apparire e sentirsi meglio

Beauty Bar, mask bar, make up bar :  
Scopri come migliorare il proprio rituale mattutino/serale.  
Prepara la tua crema da giorno, scrub o maschera.

« A 3 Passi dal Benessere »  
offerta di rimbalzo:

1. Organizza un'attività di gruppo gratuita.
2. Diffondi una promozione su trattamenti con prodotto incluso.
3. Proponi un'offerta per tornare con un amico per un massaggio a una tariffa vantaggiosa.

a Spettacolare



# YOGA da soli o in gruppo

## Da Semplice...

**Yoga Nidra**, Rilassamento guidato, Meditazione

**Hatha Yoga** per principianti, yoga in famiglia  
**Yog'Aqua**: in piscina, o vasche idromassaggio

**Yoga al tramonto o all'alba**

**Yoga sulla sedia** a scuola, a lavoro, al parco, in un museo...

**Pranayama**. Tecniche di respirazione per alleviare lo stress a scuola, a lavoro, in ospedale...

**Yoga aereo**, yoga antigravitazionale, acro-yoga

**Yogilates, Yogistics** : yoga & ginnastica

**Yoga della risata**

**SUP yoga**: trova il tuo flusso in acqua

**Yoga con musica dal vivo** : campane tibetane, chitarra o handpan

**Vinya & vino**. Sessioni di Yoga seguite da degustazioni di vino biologico per aprire i chakra e le papille gustative!

**Yoga caldo**. Dolci asana yoga in una grande Sauna o Hammam

➔ **a Spettacolare**



# FITNESS & MOVIMENTO

## Da Semplice...

**Lezioni di gruppo** : stretching, spinning, Zumba, Stick, Pilates, Body Jam...

**Allenamento funzionale, Crossfit, TRX**

**Boga.** Allenamento ad alto impatto che combina bootcamp e yoga

**Rimbalzo, Trampolino**

**Fitness per Famiglie, « Boomers » e « Golden ladies »**

Movement activities in retirement homes

**Jazz it up:** lezione di danza innovativa con ritmo: salsa, rumba...  
danza per persone con Parkinson

**Arti Marziali:** Tai chi, Qi Gong... in accappatoio

**Sfida Wellness : quanta distanza vuoi percorrere ?**

Fai la somma di tutti i passi dei tuoi associati e calcola la distanza percorsa in chilometri

**Rendi il Wellness Sociale:** allenamenti per single,  
collaborazione con Biologi nutrizionisti

**Fitness by Night:** Zumba serale

**Fitness con vista** : su un tetto o eliporto

**a Spettacolare**



# ALZA LA TEMPERATURA

Da Semplice...

**Aufguss** in Sauna

**Hammam** e rituale di purificazione

**Banja russa** e rituale parentie

**Sauna Temazcal** & rituale di purificazione

**"Mud bar"**: Scrub in autonomia e applicazione di fango in hammam

**Bagni estremi**: sauna alternata a immersione fredda

**a Spettacolare**



# BENESSERE ACQUATICO

Da Semplice...

Corsi di nuoto

Giochi in piscina

Allenamento in acqua

Acqua bike

Massaggio in acqua

Kayak

Tavola da surf

Meditazione galleggiante con musica in acqua

Zumb'Aqua, Yog'Aqua

Wellness in acqua di notte

→ a Spettacolare



# ALL'APERTO

## Da Semplice...

**Camminata, Corsa, Roller blade, Escursione o Bicicletta... per una causa**  
Scoprire il tuo territorio con un picnic salutare

**Plogging:** Fare jogging e raccogliere i rifiuti  
Persone di diverse generazioni possono pulire parchi o le rive dei fiumi

**Benessere by Night:** Meditazione serale, osservazione delle stelle,  
Fare story telling intorno al fuoco

**Bagno nella Foresta (shinrin-yoku)**  
Passeggiata meditativa, in silenzio, con immersione nella natura

**Golf...** in accappatoio,  
Divertirsi con attività benessere alla buca 4, 8, 12, 16

**Percorso ad ostacoli** per i guerrieri Wellness

➔ **a Spettacolare**



# CRESCITA PERSONALE E CREATIVITÀ

Da Semplice...

**Parliamo di nutrizione**, il potere salutare delle piante, preparazione di tisane

**Crea il tuo orto con le erbe aromatiche**

**Workshop « Mangia sano »**. Ricette salutare in meno di 10 minuti

**Workshop come creare benessere a casa propria**

**Realizza un giardino zen** per la casa o l'ufficio

**Come organizzare casa secondo l'arte del feng-shui**

**Canto, far parte di un coro**

**Acquarello al tramonto**. Laboratorio di pittura e degustazione di vini

**Tatuaggi temporanei all'henné**

**Laboratorio di creatività per adulti e bambini**  
con possibilità di esposizione presso il Municipio o in un ristorante

**a Spettacolare**



# Un sentito ringraziamento ai nostri sponsor



Ricorda le date

20, 21, 22 SETTEMBRE 2024



## Rimaniamo in contatto

info@weekend-wellness.com

# #worldwellnessweekend #wellnessforall #wellnessbyall

f world\_wellness\_weekend

in World Wellness Weekend

ig world\_wellness\_weekend

yt WorldWellnessWeekend

[www.world-wellness-weekend.org/it/](http://www.world-wellness-weekend.org/it/)

(100 LINGUE)