



Esempi di Attività

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

19-20-21 Settembre 2025



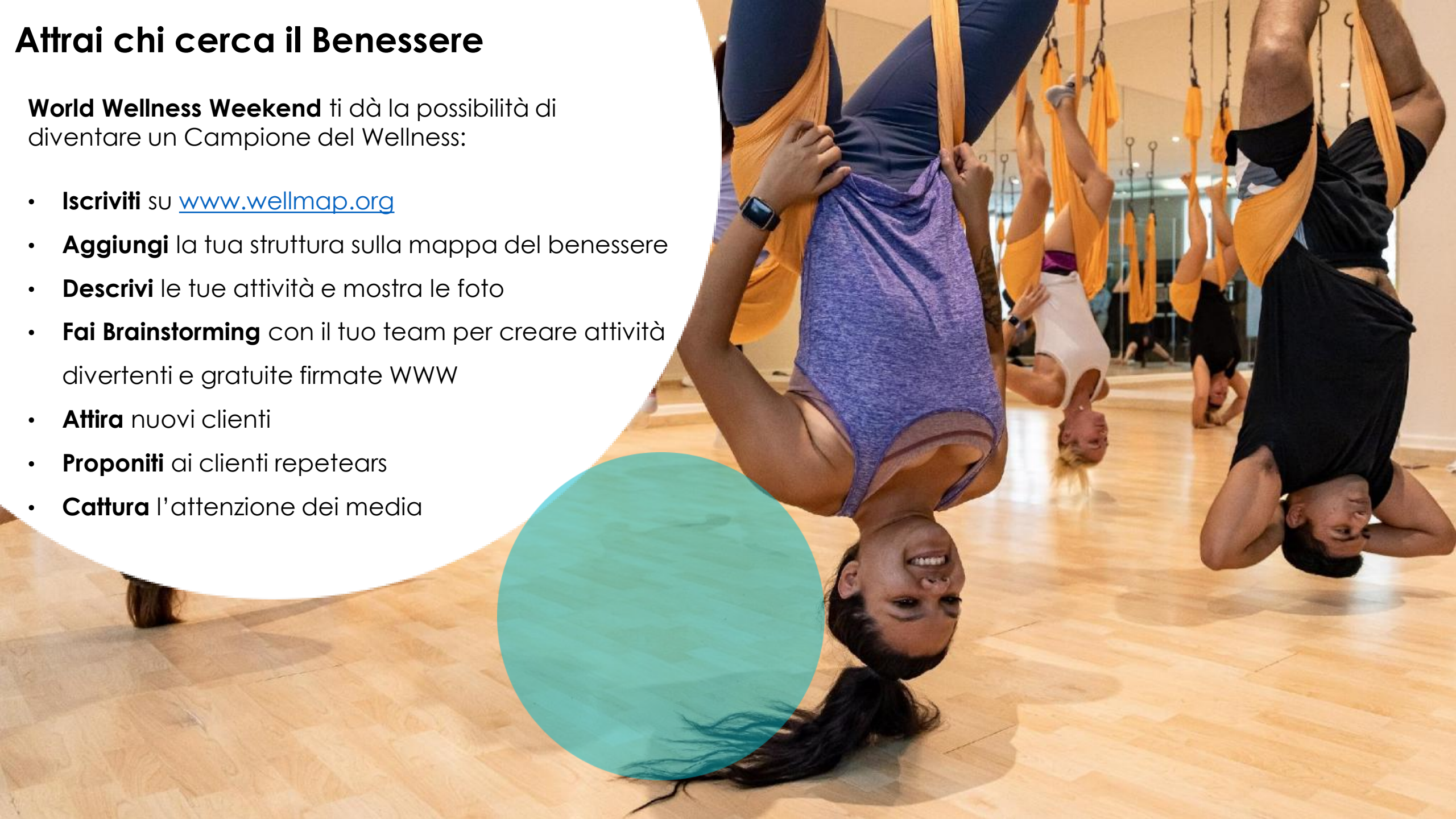
wellmap.org

160 paesi

Attrai chi cerca il Benessere

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

- **Iscriviti** su 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 ripetere
- **Cattura** l'attenzione dei media



Statistiche 2024

TOP 5 - Categorie di Strutture



VITALITÀ

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



OLISTICO

Centri benessere, Centri di medicina integrativa



BELLEZZA

Spa, Istituti di Bellezza, Saloni



OSPITALITÀ

Hotel & Resorts



SPECIALISTI LONGEVITÀ

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

TOP 5 – Tipi di Attività



MOVIMENTO

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



BELLEZA I MASSAGGI

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



YOGA

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



ALL'APERTO

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



MINDFULNESS

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

Attività legate ai 5 pilastri del benessere

Riposo e 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 e 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

Sostieni laboratori didattici e donazioni di cibo con Alimentazione Senza Confini ([Nutrition Sans Frontières](#))



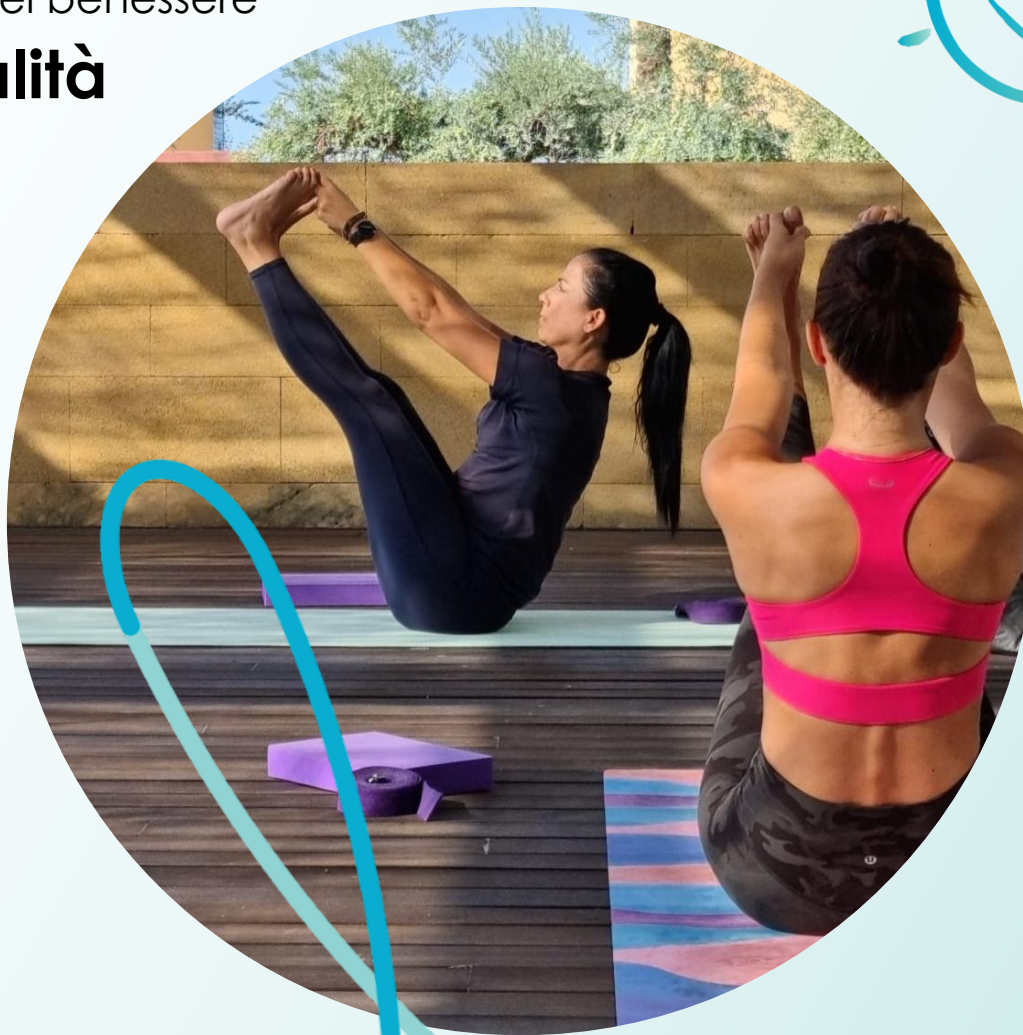
Attività legate ai 5 pilastri del benessere

Movimento e 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 e 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 e 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 IKIGAÏ

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:

Eventi speciale per pazienti oncologici

➔ a Spettacolare

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.



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

Hamam e rituale di purificazione

Banja russa e rituale parenie

Sauna Temazcal & rituale di purificazione

"Mud bar": Scrub in autonomia e applicazione di fango in hamam

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

Workshop « Mangia sano ». Ricette salutari 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



Grazie di cuore agli sponsor



Ricorda le date

19, 20, 21 SETTEMBRE 2025



Jean-Guy de Gabriac

Fondatore *World Wellness Weekend*

jean-guy@weekend-wellness.com



#worldwellnessweekend #wellnessweekend #wellnessforall #beactive



world wellness weekend



world wellness weekend



World Wellness Weekend



World Wellness Weekend

wellmap.org

