



IDEE DI ATTIVITÀ per attrarre visitatori

18, 19, 20 settembre



190 paesi

wellmap.it

Come utilizzare questa guida



Questa guida è per le **strutture che partecipano al World Wellness Weekend**.

Suggerisce **Idee di attività gratuite, divertenti e significative** che puoi organizzare dal **18-20 Settembre**.

Le idee sono raggruppate secondo **i 5 pilastri del benessere**, e puoi scegliere quella che si adatta meglio alla tua location, al tuo team e alla tua comunità.



wellmap.it



Pilastro 1: Riposo e creatività

Questo pilastro **riguarda il riposo, il recupero e il reset creativo.**

Scegli attività tranquille che aiutino le persone a rallentare e ricaricarsi.

Esempi di attività

- **Sessione di rilassamento guidato** (*respirazione + scansione corporea*)
- **Yoga Nidra o sessione di riposo profondo**
- **Sessione vibrazionale** (*Ciotole cantanti / gong / strumenti soft*)
- **“Mini interviste sulle abitudini migliori riguardo il sonno** (*routine semplici, luce, schermi*)
- **Corso serale di stretching per il rilassamento**
- **Workshop sulla gratitudine** (*con istruzioni incluse*)
- **Laboratorio creativo:** *disegno, pittura, collage, lavoretti adatti ai principianti*)
- **“Ora del silenzio”** (*Ambiente tranquillo senza telefono*)
- **Sessione guidata di pisolino / Riposo** (*pisolini veloci o Napuccino*)
- **Circolo creativo:** *musica, poesia o narrazione (brevi, strutturata)*
- **Workshop in diretta streaming** (*Opzionale e Accessibile su [World Wellness WebTV](#)*)



Pilastro 2: Alimentazione e immunità

Questo pilastro sostiene **Abitudini alimentari quotidiane** e apprendimento pratico della nutrizione.

Mantenete le cose semplici: educazione, dimostrazioni e azioni che le persone possono ripetere a casa e condividere in famiglia e con amici per diventare persone #wellfluencer, con influenza positiva sul benessere.

Esempi di attività

- **Dimostrazione di cucina sana** (*ingredienti semplici e accessibili*)
- **Workshop sul "Piatto sano"** (*porzioni di base, pasti equilibrati*)
- **Sessione di lettura delle etichette** (*Come individuare ingredienti buoni e cattivi*)
- **I cibi a favore dell'intestino** (*termini semplici*)
- **Idratazione+** Abitudini quotidiane sull'acqua
- **"Sessione di 10 minuti sul pasto"** (*Idee per la preparazione veloce*)
- **Laboratorio su snack salutar** *per famiglie / bambini*
- **Degustazione di tè alle erbe+** *Come preparare la birra a casa*
- **Campionamento del menu benessere** (*piccole porzioni, chiaramente etichettate*)
- **Scheda di ricetta o codice QR** *per una ricetta*
- **Workshop in diretta streaming** (*Opzionale e Accessibile su [World Wellness WebTV](#)*)



Pilastro 3: Movimento e vitalità

Questo pilastro sostiene **attività fisica, energia e mobilità**.

Offri opzioni per diversi livelli, per attrarre principianti e per sorprendere i praticanti avanzati con corsi originali o Signature

Esempi di attività

- **Lezioni per principianti nello yoga**
- **Pilates / corso di base**
- **Corso sulla mobilità + stretching**
- **Lezione di danza** (*semplici passi, livello aperto*)
- **Gruppo di camminate** (*30-60 minuti*)
- **Gruppo corsa / corsa** (*opzione per principianti*)
- **Escursioni all'aperto o passeggiata nella natura**
- **Sessione di allenamento funzionale**
- **Movimento con le sedie per anziani**
- **Corsi per le Signore over 70**
- **Sessione di attività in famiglia** (*Caccia al tesoro del benessere, giochi...*)
- **Sessione di fitness o yoga in diretta streaming** (*Opzionale e Accessibile su [World Wellness WebTV](https://www.worldwellnesswebtv.it)*)



Pilastro 4: Consapevolezza e serenità

Questo pilastro sostiene la **calma mentale, concentrazione e gestione dello stress.**

Mantieni le sessioni strutturate e facili da seguire.

Esempi di attività

- **Meditazione guidata** (10-20 minuti)
- **Respirazione** (101 o avanzato)
- **Parlare di gestione dello stress**
(Strumenti pratici per affrontare la situazione)
- **Seduta di terapia Acustica** (ciotole, gong, tamburi, musica soft)
- **Sessione di camminata consapevole**
(Lento, silenzioso, guidato)
- **"Session di reset digitale"** (Tempo di gruppo senza telefono)
- **Cerchio sulla gratitudine** (brevi prompt, guidati)
- **Laboratorio di rilassamento** (Tecniche semplici che le persone possono ripetere a casa)
- **Sessioni per studenti / lavoratori**
(Attenzione + pause)
- **Meditazione in diretta streaming**
(Opzionale e Accessibile su [World Wellness WebTV](#))



Pilastro 5: Motivazione e solidarietà

Questo pilastro sostiene la **Connessione con la Comunità, Sostenibilità** e contributo pratico.

Le attività possono essere piccole. Ciò che conta è uno scopo chiaro e la partecipazione.

Esempi di attività

- **Pulizie in comune** (Parco / Spiaggia / Strada con [World Cleanup Day](#))
- **Attività comunitaria o picnic** (come [Pace & Bene Campaign Nonviolence](#))
- **Camminata o corsa per una causa locale**
- **Collaborare con un'associazione locale** (invitarli a parlare brevemente)
- **Donazione** (cibo, provviste, vestiti, sangue)
- **Attività di benessere personale** (instillare una cultura del benessere sul posto di lavoro)
- **Sessione gratuita per un gruppo locale** (Con regole chiare per l'iscrizione)
- **Iniziativa di riciclo / riutilizzo** (istruzioni chiare, raccolta sicura)
- **Piccola opzione di raccolta fondi per le ONG** (solo se consentito localmente; con trasparenza)



Usa la tua lista Wellmap



La tua pagina Wellmap è il tuo punto di riferimento pubblico per il fine settimana di settembre.

Usalo come fosse l'unico posto dove le persone possono vedere i dettagli delle attività.

Cosa fare

- **Pubblica titoli chiari delle attività**, Date e orari
- **Aggiungi 2-3 foto** della tua struttura, della squadra o delle sessioni passate
- **Condividi la tua scheda Wellmap** sui social media e con la tua lista clienti, come una "pagina evento" da inviare a amici e familiari
- **Mostra il tuo distintivo alla reception** come Partecipante Ufficiale, Campione del Benessere o Eroe del Benessere
- **Invita i partecipanti a seguire** la tua struttura per aggiornamenti futuri

Cosa può portare

- **Altri ospiti senza Appuntamento** durante il fine settimana, dal online a persone nuove in loco
- **Altri visitatori alla prima esperienza** che ti trovano tramite wellmap.org e le menzioni sui media locali e sui social media
- **Altre visite ripetute** Dopo un'esperienza memorabile in loco
- **Altri ingaggiamenti** con le tue offerte irresistibili come Compra Uno e Ricevi uno, servizi estesi nei giorni e orari più calmi