

# RAPPORTO MONDIALE SUL BENESSERE 2026

## 10° Anniversario

### Un Decennio di Impatto Globale & Il Futuro del Benessere



**wellmap.org**

@worldwellnessweekend

#worldwellnessweekend

#wellnessforall

Find activities



18-19-20 September 2026

**Connect. Recharge.  
Wellness is Energy.**

**15.000**  
VENUES

**190**  
COUNTRIES



### Prefazione: Un Movimento Globale

#### Messaggio del Fondatore Jean-Guy de Gabriac

Ciò che è iniziato come un'iniziativa in Francia e Belgio è diventato un movimento globale presente in 187 paesi.

La nostra missione è ispirare milioni di persone con i 5 pilastri del Benessere: muoversi più spesso, mangiare in modo più equilibrato, migliorare il sonno e il recupero, vivere con consapevolezza e riconnettersi con il proprio senso di scopo, per entrare in connessione autentica con gli altri.

Il benessere non dovrebbe essere un lusso per pochi; può essere accessibile e gioioso per il maggior numero possibile di persone.

Il nostro slogan di quest'anno è Connettiti. Ricaricati. Il Benessere è Energia... **Accendi il tuo Benessere!**

Esprimiamo la nostra più profonda gratitudine ai nostri 150 Ambasciatori e Coordinatori, che fungono da tessuto connettivo vitale trasformando la visione globale in azione concreta sul territorio, con il sostegno di oltre 60 Sindaci, Governatori e Ministeri dello Sport, della Salute e del Turismo.



## Un quadro dei 10 anni di World Wellness Weekend

- Nell'ultimo decennio, WWW si è trasformato da un weekend di sensibilizzazione annuale isolato in un motore continuo per la salute della società lungo tutto l'anno. Allineandosi direttamente con gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (SDG 3: Salute e Benessere), l'iniziativa è riuscita a mobilitare:
- **Oltre 11.000 Sedi:**  
Hotel, resort, club fitness, studi di yoga, spa, parchi pubblici e uffici aziendali che aprono le porte per offrire sessioni di benessere gratuite, collettive e inclusive.
- **Partnership Intersettoriali:**  
Colmando il divario tra ospitalità, bellezza, fitness, tecnologia, sanità pubblica e governance municipale per coltivare collettivi di benessere locali sostenibili.
- **Un'Eredità Decentralizzata**  
Dare potere ai leader locali per affrontare le specifiche realtà culturali e di salute fisica delle rispettive popolazioni, e coinvolgerli in conversazioni significative con professionisti del benessere locali per costruire comunità più forti e più sane attraverso eventi e programmi coinvolgenti.

## Il Benessere come Cambiamento Culturale, Sociale ed Economico

La traiettoria storica degli ultimi dieci anni rivela che il benessere si è strutturalmente trasformato da una tendenza individuale e commercializzata di "self-care" a un motore economico e politico essenziale.

Culturalmente, le popolazioni si stanno orientando verso una vitalità proattiva e preventiva. Socialmente, il benessere è sempre più inteso come una responsabilità collettiva, in cui le infrastrutture comunitarie influenzano direttamente la longevità individuale.

Dal punto di vista economico, il benessere si è evoluto in una delle industrie globali più resilienti e in più rapida crescita (vedere le metriche nel Capitolo 2).



### Il Panorama Globale del

Benessere

#### Definire il Contesto

Mentre affrontiamo il 2026, le persone si trovano di fronte a fattori di stress senza precedenti: enorme incertezza, aumento del costo della vita, la minaccia incombente dell'IA, ambienti di lavoro in continuo cambiamento, genitori che invecchiano, o le conseguenze della guerra...

Di conseguenza, il benessere non è più considerato un passatempo facoltativo, ma una strategia

#### La Crescita dell'Economia Globale del Benessere

L'economia globale del benessere ha vissuto un'accelerazione esponenziale. Valutata a circa 4.500 miliardi di dollari all'avvio di WWW, l'industria ha sistematicamente superato la crescita economica generale, avvicinandosi a un valore stimato di 7.000 miliardi di dollari entro la fine del 2026. Questa espansione è guidata da una profonda riallocazione della spesa dei consumatori, che privilegiano gli investimenti nel benessere rispetto ai tradizionali beni di lusso.

#### Settori Chiave che Plasmano il Benessere Oggi

### IL COMPLESSO MULTI-PILASTRO DEL BENESSERE 2026

#### BENESSERE MENTALE

- Neuroplasticità, tecnologia del sonno, riduzione dello stress e mindfulness.

#### ATTIVITÀ FISICA

- Fitness inclusivo, movimento all'aperto, e bio-hacking funzionale

#### TURISMO DEL BENESSERE

- Viaggi rigenerativi, ritiri di longevità e immersione culturale.

#### BENESSERE SUL LAVORO

- Design ibrido, sicurezza psicologica e benefici strutturali per la salute.

01

### Benessere Mentale

Le persone sono preoccupate per la propria salute mentale e desiderano **sviluppare forza mentale** con app di mindfulness, neuroplasticità e bio hacking.

02

### Attività Fisica:

Un passaggio dall'esercizio orientato all'estetica al movimento funzionale e inclusivo, pensato per **promuovere l'healthspan e la joyspan**, non solo la durata della vita.

03

### Turismo del Benessere

Viaggiare non significa più solo evadere; significa tornare trasformati.

La domanda è aumentata vertiginosamente per le destinazioni che offrono un autentico patrimonio culturale combinato con terapie preventive avanzate.

I visitatori non vogliono essere "turisti" ma **vivere come residenti temporanei**.

04

### Benessere sul Lavoro:

Trasformato da semplice vantaggio aziendale a un mandato istituzionale incentrato sulla riduzione del burnout sistemico, sull'ottimizzazione degli ambienti ergonomici e sulla creazione di sicurezza psicologica, con la guida della **Iniziativa per il Benessere sul Lavoro del Global Wellness Institute** guidata da Jessica Grossmeier e con esempi straordinari come Hose Master LLC, che coinvolge 500 dipendenti in 6 sedi negli Stati Uniti.



### I 5 Pilastri del Benessere: Perché è Necessario Agire

#### Pilastro 1



##### Sonno e Creatività

Il 60% degli adulti nel mondo dichiara di non dormire a sufficienza, contribuendo a una riduzione della produttività, a un peggioramento delle prestazioni cognitive, a un indebolimento del sistema immunitario e a un aumento del rischio di malattie croniche.

La privazione del sonno è diventata un problema di salute pubblica globale che colpisce sia il benessere personale sia le prestazioni economiche.

#### Pilastro 3



##### Vitalità e Movimento

Il 46% degli europei non fa mai esercizio fisico o sport (Eurobarometro), mentre l'OMS stima che 1,8 miliardi di adulti a livello globale non raggiungano i livelli di attività fisica raccomandati.

L'inattività fisica aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e disturbi della salute mentale. Come sottolineano sempre più esperti, "stare seduti è il nuovo fumare".

#### Pilastro 2



##### Alimentazione e Immunità

Il mondo si trova ad affrontare un duplice onere di malnutrizione:

- Oltre 2,5 miliardi di adulti sono in sovrappeso, di cui più di 890 milioni vivono con l'obesità (OMS).
- Allo stesso tempo, centinaia di milioni di persone vivono in condizioni di insicurezza alimentare, e molte non riescono ad accedere quotidianamente a un pasto nutriente. Una cattiva alimentazione rimane una delle principali cause di malattie prevenibili, indebolendo al contempo la resilienza e un invecchiamento sano.

#### Pilastro 4



##### Serenità e Consapevolezza

Le difficoltà legate alla salute mentale continuano ad aumentare:

- Ansia e depressione colpiscono centinaia di milioni di persone in tutto il mondo.
- Secondo l'OCSE, i problemi di salute mentale costano a molte economie oltre il 4% del PIL ogni anno, a causa della perdita di produttività, delle spese sanitarie e dell'assenteismo. Creare opportunità di mindfulness, gestione dello stress e resilienza emotiva non è mai stato così importante.





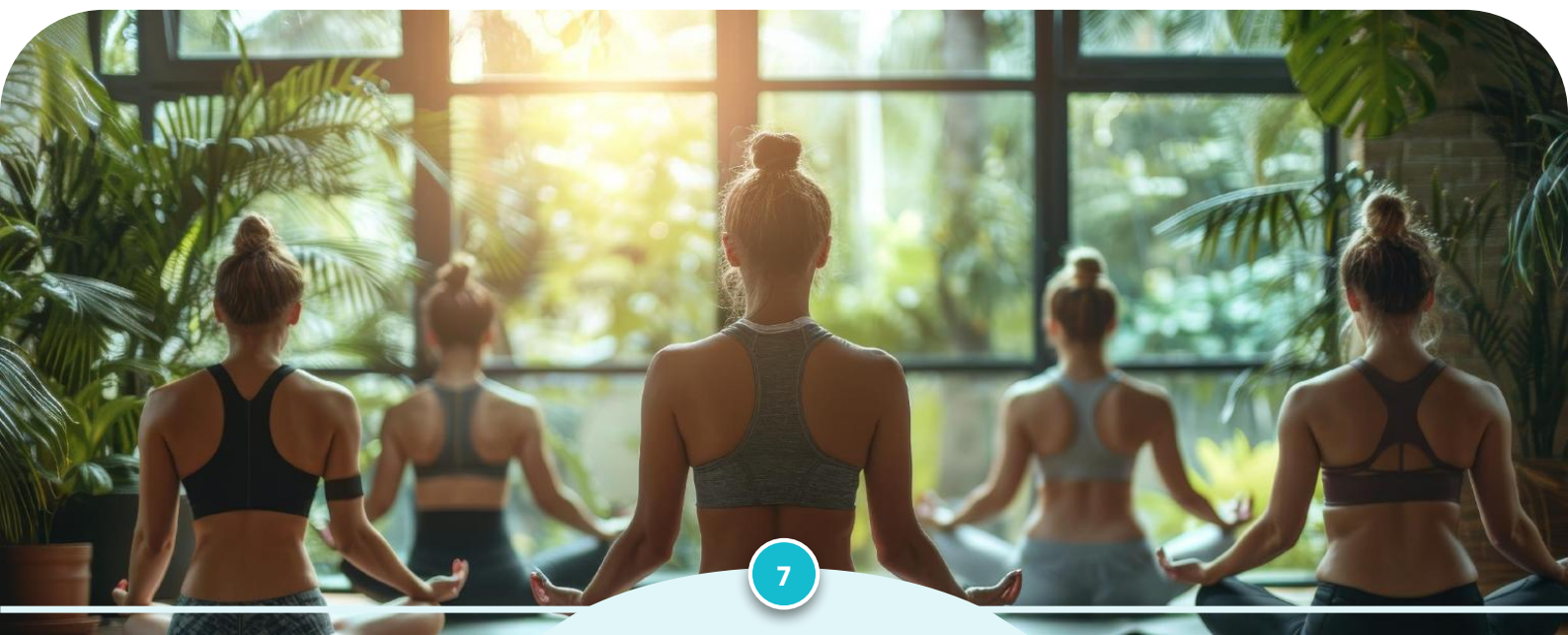
## Pilastro 5



### Scopo e Solidarietà

L'OMS ha identificato la solitudine e l'isolamento sociale come una sfida sanitaria globale in crescita:

- 1 anziano su 4 vive una condizione di isolamento sociale, mentre molti adolescenti riferiscono frequenti sentimenti di solitudine.
- La Commissione dell'OMS sulla Connessione Sociale stima che oltre 870.000 decessi all'anno siano associati all'isolamento sociale e alla solitudine a livello mondiale.
- Forti legami sociali, il coinvolgimento nella comunità e un senso di scopo sono potenti indicatori sia della longevità sia della qualità della vita.



## 10 Anni di Impatto: L'Evoluzione di World Wellness Weekend

### Crescita nel Tempo: Paesi, Città, Sedi

Le metriche di World Wellness Weekend mostrano una traiettoria di crescita senza precedenti (fonte AirTable):

- **2017–2019:** partendo da 160 sedi partecipanti in Francia e Belgio nel primo anno, fino a raggiungere in soli 3 anni una presenza verificata di 2.300 sedi in 98 paesi nel 2019!
- **2020–2022:** Dimostrando una resilienza straordinaria durante le crisi sanitarie globali, WWW è passato rapidamente a modelli di erogazione digitali/ibridi, ampliando il proprio impatto a 109 paesi nel settembre 2020, fino a 139 paesi nel 2023. World Wellness Weekend è diventato una piattaforma affidabile, capace di dare ai professionisti un senso di appartenenza, e un simbolo di ripresa globale per il grande pubblico.
- **2023–2025:** Quasi raddoppiando da 6.300 sedi in 148 paesi nel 2023, a 11.000 sedi in 187 paesi nel 2025, grazie alla massiccia attivazione di hotel e resort (Marriott International, J Wellness Circle, Fusion, Banyan Group, RIU...), gruppi Fitness (David Lloyd clubs, Fitness First, Celebrity Fitness, Mizuno, Tipness, Renaissance, Fondazione Sport City...), parchi comunali e spazi pubblici comunitari (Marbella, Santo Domingo, Casciana Terme, Cordoba, Pumbal...)
- **2026 (Il Traguardo del 10° Anniversario):** L'obiettivo è mobilitare 15.000 sedi in 190 nazioni, con attività in oltre 2.000 città, offrendo a milioni di partecipanti in tutto il mondo l'accesso a sessioni collettive e workshop di benessere gratuiti, divertenti e significativi.



## **Espansione della Rete degli Ambasciatori**

La spina dorsale di WWW è la sua rete globale di oltre 150 Ambasciatori e Coordinatori.

Questa struttura decentralizzata di volontari appassionati garantisce che i principi fondamentali del movimento vengano tradotti efficacemente attraverso lingue diverse, norme culturali e strutture socioeconomiche locali.

La rete si è ampliata fino a includere un atleta olimpico, membri dei consigli di associazioni di spa e benessere, direttori generali di hotel, direttori di spa e organizzatori comunitari che lavorano tutto l'anno per costruire il coinvolgimento locale.

## **Impatto Comunitario e Culturale**

Nell'ultimo decennio, l'iniziativa è riuscita a democratizzare il benessere eliminando le barriere finanziarie.

Le attività gratuite organizzate in case di riposo, ospedali, scuole e orfanotrofi hanno modificato la percezione locale del movimento e dell'alimentazione, contribuendo a fare della salute preventiva il veicolo verso comunità più forti e più sane.

## **IL COMPLESSO MULTI-PILASTRO DEL BENESSERE 2026** **PRESENZA GLOBALE**

Dal 2017 con circa 60 Città



Al 2026 con oltre 150 Paesi e oltre  
2.000 Città nel mondo

## **Espansione della Rete degli Ambasciatori**

Grazie alla collaborazione con CCIcomms, World Wellness Weekend continua a rafforzare la propria presenza mediatica globale attraverso una copertura organica di qualità e un coinvolgimento del pubblico verificato.

Piuttosto che affidarsi a cifre gonfiate di "portata potenziale", ci concentriamo su un impatto misurabile su televisione, radio, stampa e media digitali per dimostrare come i messaggi sul benessere risuonino presso il pubblico di tutto il mondo.



## Momenti Salienti nei Media

### ❖ Moments with Marianne Radio Show (USA)

- 12,88 milioni di visite uniche al sito web
- 51.000 visualizzazioni/ascolti stimati

### ❖ ABC 27 – Good Day PA (USA)

- Ha presentato World Wellness Weekend in televisione
- 1,23 milioni di visite uniche al sito web
- 6.860 visualizzazioni video

### ❖ Shine On Radio Wellness (USA)

- Copertura radiofonica dedicata al benessere, rivolta a un pubblico attento alla salute.

### ❖ BILAN Magazine (Svizzera)

- Copertura su una delle principali riviste svizzere di economia e lifestyle:
- "Les retraites de luxe bouleversent le tourisme haut de gamme"

### ❖ All-Inclusive Magazine (Polonia)

- Servizio internazionale: "Wellness Without Borders: World Wellness Weekend Returns to Inspire the Globe"

### ❖ Wellbeing Magazine (Regno Unito)

- "World Wellness Weekend 2025: Free Wellness Activities and Events Across the UK"
- 16.200 visite uniche
- 4.100 visualizzazioni dell'articolo

### Città del Benessere: Una Prospettiva Globale

#### Come il Benessere sta Plasmando la Vita Urbana

La metropoli moderna sta venendo ridisegnata. Le autorità locali riconoscono che le città possono generare stress e malattie croniche, oppure favorire la longevità. Il movimento delle "Città del Benessere" rappresenta un cambiamento intenzionale, dall'architettura isolata e incentrata sull'automobile verso un design urbano verde, attivo e altamente connesso.

#### Il Ruolo delle Città nella Promozione del Benessere

I governi municipali lungimiranti stanno integrando il benessere direttamente nelle politiche pubbliche. Ciò include investimenti significativi in corridoi pedonali, l'implementazione di iniziative di agricoltura urbana, l'applicazione di standard pubblici per la riduzione del rumore e la trasformazione dei parchi pubblici in centri di benessere all'aperto.

#### Ecosistemi Locali Guidati dagli Ambasciatori

Attraverso i nostri ambasciatori locali, WWW colma il divario tra le politiche municipali e l'attivazione della comunità. Coordinandosi direttamente con sindaci, enti del turismo e ministeri della salute, i nostri ambasciatori trasformano le piazze cittadine in vivaci punti di ritrovo per l'attività fisica gratuita, dando vita alle infrastrutture pubbliche. Tra i comuni proattivi che hanno un impatto positivo grazie a World Wellness Weekend figurano Marbella e San Pedro de Alcántara (Spagna); Municipio de Tigre, Comuna Cabalango, Córdoba e Chaco Tourism (Argentina), che hanno dichiarato WWW "evento di interesse pubblico"; Pumbal (Portogallo); Municipalità di Maipú (Cile);



Namaste Yoga Festival - Val di Fiemme ITALIA ©GaiaPanozzo

## PANORAMICHE REGIONALI 2026

### EUROPA

- Focus: politiche municipali profondamente integrate, tutela del patrimonio termale e trasporto verde attivo.

### LE AMERICHE

- Focus: sfide di fitness comunitario, iniziative per la parità nella salute mentale e integrazioni di benessere aziendale.

### ASIA- PACIFICO

- Focus: sintesi di antiche pratiche di longevità con ecosistemi digitali della salute all'avanguardia.

#### Europa

Promuove la tutela del patrimonio termale/minerale storico, un design urbano incentrato sui pedoni e il sostegno governativo diretto a eventi sportivi e di benessere pubblici, in particolare la Settimana Europea dello Sport (organizzata dalla Commissione Europea) e lo Sport City Day (sostenuto dal Ministero dello Sport), entrambi partner di World Wellness Weekend.

#### Le Americhe

Un forte impegno su sfide di fitness a livello comunitario, programmi per l'equità della salute mentale e modelli di benessere aziendale pensati per sostenere forze lavoro decentralizzate, in particolare a Winnipeg (la città più attiva del Canada, 2022-2025).

#### Asia- Pacifico

Alla guida nella fusione di tradizioni ancestrali di longevità (come lo Shinrin-yoku e il Tai Chi) con ecosistemi digitali della salute all'avanguardia e spazi verdi urbani, con il sostegno ufficiale dei Sindaci in Giappone (Higashikawa, Karatsu, Minato City, Odawara, Shizuoka, Yamato); e con il sostegno del Ministro del Turismo e del Ministro della Salute nelle Filippine.

### Tendenze Chiave del Benessere per il 2026

#### Salute Preventiva come Stile di Vita

La salute preventiva, un tempo percepita come un regime medico restrittivo, viene oggi abbracciata come uno stile di vita intenzionale, incentrato sulla vitalità funzionale.

I consumatori gestiscono in modo proattivo la propria salute metabolica, le prestazioni cellulari e i parametri di longevità attraverso abitudini quotidiane, scegliendo una prevenzione intelligente al posto di un trattamento reattivo.

#### Benessere Mentale Diventa Mainstream

La salute mentale è ormai integrata nella vita quotidiana grazie a tecnologie accessibili, cultura aziendale e spazi pubblici.

Le aree di interesse principali includono la respirazione consapevole come strumento funzionale per la regolazione del sistema nervoso, la terapia del suono e la progettazione intenzionale di spazi architettonici silenziosi per combattere l'affaticamento digitale.

### EVOLUZIONE DEL TURISMO DEL BENESSERE

### IL COMPLESSO MULTI-PILASTRO DEL BENESSERE 2026

#### Da: Coccole Reattive

- Trattamenti di bellezza superficiali
- Fughe isolate nel weekend
- Relax passivo

#### A: Longevità Rigenerativa

- Epigenetica e test dei biomarcatori
- Immersione culturale profonda
- Trasformazione duratura dello stile di vita

I viaggiatori oggi cercano destinazioni in grado di offrire trasformazioni fisiologiche e psicologiche complete, con test dei biomarcatori, valutazioni epigenetiche, immersione culturale profonda e programmi di ottimizzazione del sonno che garantiscono benefici a lungo termine ben oltre il check-out.

## Modelli di Benessere Guidati dalla

### Comunità

Poiché l'isolamento sociale continua a incidere sulla salute pubblica, i consumatori cercano attivamente spazi di benessere orientati alla comunità. Palestre, club di corsa, bagni pubblici e giardini di quartiere svolgono un duplice ruolo essenziale, fungendo da punti di riferimento sia per il condizionamento fisico sia per la connessione sociale.

## Espansione del Benessere sul Lavoro

Guidato da iniziative come la Workplace Wellbeing Initiative del Global Wellness Institute (presieduta da Jessica Grossmeier), il benessere aziendale è maturato oltre le offerte superficiali. Il design moderno del luogo di lavoro integra la salute direttamente nella cultura aziendale, dando priorità alla sicurezza psicologica, a confini chiari per la disconnessione digitale, ad ambienti da remoto ergonomici e a piani sanitari che premiano l'assistenza preventiva proattiva.

## Esperienze di Benessere Digitali e Ibride

Il rapporto tra tecnologia e benessere ha raggiunto un equilibrio sano. Le piattaforme digitali fungono da strumenti di supporto per la salute nel mondo reale. L'intelligenza artificiale offre indicazioni altamente personalizzate su fitness e alimentazione, mentre i modelli ibridi consentono agli utenti di passare senza soluzione di continuità da un allenamento domestico digitale immersivo a eventi comunitari nel mondo reale.



## Voci dalla Rete Globale

### Testimonianze degli Ambasciatori da Tutto il Mondo

Il continuo successo di World Wellness Weekend è guidato dalla passione e dalla dedizione dei nostri coordinatori globali. Ecco le loro testimonianze dalle prime linee del movimento:

❖ **Lucia ROMERO DE AVILA NIETO (Spagna):**



"In Spagna il benessere è radicato nel nostro tessuto sociale. Attraverso WWW abbiamo portato il nostro stile di vita vibrante nelle piazze pubbliche, trasformando luoghi storici in spazi attivi per il movimento e la connessione sociale."

❖ **Regis BOUDON-DORIS (Italia):**



"L'Italia sta collegando il proprio patrimonio termale storico con la medicina dello stile di vita moderna. Stiamo dimostrando che la nostra cultura classica del benessere è perfettamente adatta a soddisfare le esigenze odierne di salute preventiva."

❖ **Katie BYRNE PLOWMAN (Regno Unito):**



"Stiamo abbattendo con successo l'idea che il benessere sia esclusivo. Collaborando con i centri comunitari locali, stiamo rendendo il movimento e le risorse per la salute mentale accessibili a popolazioni diverse in tutto il Regno Unito."

❖ **Gloria TREISTER (USA):**



"Il nostro obiettivo è promuovere un cambiamento sistemico nei centri urbani. Stiamo lavorando per collegare gli ambienti aziendali con le infrastrutture comunitarie, affinché il benessere diventi parte naturale della vita quotidiana americana."

❖ **Nathalie ROY (Canada):**



"In Canada è fondamentale valorizzare un benessere stagionale e connesso alla natura. Stiamo dimostrando che il movimento all'aperto e la consapevolezza nella natura sono strumenti vitali per sostenere la resilienza mentale durante tutto l'anno."

❖ **Eduardo FINCI (Argentina):**



"Nonostante le difficoltà economiche, la passione per il benessere in Sudamerica è incredibilmente forte. Le nostre comunità dimostrano che il vero benessere prospera grazie all'energia collettiva, alla danza e al sostegno reciproco."

❖ **Flavio ACUÑA (Repubblica Dominicana):**



"Stiamo ridefinendo completamente l'esperienza di viaggio nei Caraibi, intrecciando un benessere autentico e la cultura locale direttamente nel nostro modello di ospitalità, creando benefici profondi sia per i visitatori sia per la popolazione locale."

❖ **Tomoko IWAI (Giappone):**



"In Giappone il nostro obiettivo è armonizzare l'innovazione urbana moderna con pratiche ancestrali di longevità come il bagno nella foresta (Shinrin-yoku). Il vero benessere risiede nel creare momenti di quiete e consapevolezza all'interno delle nostre città frenetiche."

❖ **Hayden RHODES (Thailandia):**



"La Thailandia continua a guidare il mondo nell'ospitalità olistica. Stiamo ampliando il nostro focus, passando dal lavoro corporeo tradizionale a un profondo ringiovanimento emotivo, spirituale e fisico integrato."

### Diversità Culturale delle Pratiche di Benessere

Queste voci sottolineano che il benessere non è un concetto valido per tutti allo stesso modo.

Che sia attraverso la pratica dello Shinrin-yoku in Giappone, dei bagni termali in Italia o del movimento guidato dalla comunità in Argentina, WWW celebra la ricca diversità culturale delle tradizioni sanitarie globali, onorandone la storia e adattandole al contempo alla vita moderna.



## Casi di Studio: Il Benessere in Azione

01

### Marbella, Spagna



- **Contesto:** Una destinazione costiera di fama mondiale che punta a trasformarsi da meta di lusso per il tempo libero in un polo di riferimento per la salute, il fitness e la longevità durante tutto l'anno.
- **Iniziativa:** Il governo municipale ha collaborato con gli ambasciatori locali di WWW per lanciare un ampio programma di benessere, trasformando i lungomare pubblici e i parchi cittadini in padiglioni di benessere all'aperto.
- **Impatto:** Ha raggiunto un alto numero di partecipanti tra le diverse generazioni, con interviste su TV Marbella, TV Torremolinos...

02

### Casciana Terme, Italia



- **Contesto:** Un'antica città termale italiana che punta a rivitalizzare il proprio patrimonio tradizionale di benessere termale per una generazione più giovane e moderna di viaggiatori attenti alla salute.
- **Iniziativa:** La città ha aperto le proprie strutture termali storiche e gli spazi pubblici per forum educativi interattivi sul benessere, combinando terapie minerali tradizionali con pratiche moderne di consapevolezza.
- **Impatto:** Ha avvicinato con successo le generazioni più giovani alle terapie termali storiche, preservato il patrimonio locale e creato un modello replicabile per altre destinazioni storiche del benessere in Europa.

03

### Don Torcuato, Argentina



- **Contesto:** Una comunità residenziale suburbana alle prese con pressioni economiche, alla ricerca di modi accessibili ed economici per sostenere la salute pubblica e la coesione sociale.
- **Iniziativa:** Gli organizzatori locali hanno creato workshop di benessere a livello comunitario, finanziati dalla comunità stessa, presso l'iconico Club Atletico Caza y Pesca, offrendo lezioni di fitness gratuite, educazione nutrizionale accessibile e meditazione di gruppo.
- **Impatto:** Ha dimostrato che le barriere finanziarie possono essere superate attraverso l'azione comunitaria, con conseguenti miglioramenti misurabili negli indicatori locali di salute mentale e connessione sociale.

04

### Higashikawa, Giappone



- **Contesto:** Un comune giapponese lungimirante sull'isola di Hokkaido, che punta ad affrontare gli stili di vita sedentari e a sostenere la salute in tutte le fasce della popolazione: anziani, studenti nelle scuole e persone attive attraverso il benessere sul lavoro.
- **Iniziativa:** La città ha integrato le attività WWW direttamente nella propria programmazione annuale di salute pubblica, offrendo valutazioni fisiche gratuite, cliniche posturali ed esercizi di gruppo a basso impatto.
- **Impatto:** Grazie a una partnership pluriennale con R-body, il Sindaco è riuscito a coinvolgere migliaia di anziani, studenti e lavoratori in un movimento attivo, riducendo l'isolamento sociale e favorendo una collaborazione più solida tra le cliniche mediche locali e i professionisti del fitness.

## Il Futuro del Benessere: Un Posizionamento Lunaimirante

### Il Benessere come Priorità di Salute Pubblica

Il futuro dell'assistenza sanitaria globale dipende dalla nostra capacità di passare dalla cura della malattia alla coltivazione attiva del benessere.

Nel prossimo decennio, il benessere dovrà essere riconosciuto come una priorità essenziale di salute pubblica. I sistemi sanitari governativi non possono più sostenere i costi crescenti delle malattie croniche legate allo stile di vita; gli investimenti devono spostarsi sistematicamente verso un'assistenza proattiva e preventiva.

### FUTURA COLLABORAZIONE PER LA SALUTE PUBBLICA

#### SETTORE PUBBLICO

- Politiche e Infrastrutture
- Sistemi Sanitari
- Tecnologia/Impresa

#### WORLD WELLNESS WEEKEND

- Mobilitazione dal Basso
- Programmazione Inclusiva

#### PRIVATO

- Settore
- Innovatori

### Il Ruolo delle Città e dei Governi

Come dimostrato dalle best practice del 2026 di Healthy Lifestyles for Europe (HL4EU), i governi devono assumere un ruolo attivo integrando le metriche del benessere direttamente nella pianificazione urbana e nei quadri legislativi. Ciò significa progettare città che incoraggiano naturalmente il movimento, stabilire chiare tutele per la salute mentale e sostenere le iniziative di benessere comunitario attraverso strutture fiscali progressive e finanziamenti pubblici.

### Collaborazione Pubblico-Privato

Affrontare le sfide sanitarie moderne richiede una forte collaborazione tra il settore pubblico e quello privato. In quanto associazione internazionale senza scopo di lucro, World Wellness Weekend funge da catalizzatore per queste partnership, riunendo innovatori aziendali, fornitori di servizi sanitari e autorità municipali per progettare e diffondere soluzioni di benessere inclusive e accessibili.

Le nostre partnership strategiche con **World Cleanup Day** a livello globale, e con **Pace e Bene, Non violent Campaign** negli Stati Uniti, dimostrano un'azione concreta su larga scala che risponde all'appello del Wellness Moonshot del **Global Wellness Institute**, unendo le forze per plasmare un futuro verso un mondo libero da malattie prevenibili.



## Rendere il Benessere Più Accessibile a Livello Globale

Come afferma la ricercatrice del **Global Wellness Institute**, Katherine Johnston: "Con il crescente divario tra chi ha e chi non ha, i Leader del Benessere devono diventare Leader nel Benessere".

Dobbiamo smantellare l'idea sbagliata che il benessere sia un lusso esclusivo.

Il prossimo decennio del movimento del benessere si concentrerà intensamente sull'equità e sull'accessibilità globale. Il vero benessere richiede la creazione di opportunità semplici e gratuite per uno stile di vita sano, accessibili a tutti, indipendentemente dalla posizione geografica, dall'età o dallo status socioeconomico.

È ormai giunto il momento di riconnetterci con il ritmo della Natura e con i saggi consigli delle nostre nonne, che ci esortavano a essere attivi e a sentirci uniti agli amici e alla comunità: "finisci le verdure, esci a giocare con i tuoi amici, calmati o fai una pausa, adesso è ora di andare a letto, ti aspetta una giornata importante per fare la differenza nel mondo".

Jean-Guy de Gabriac, fondatore di WWW, è stato ispirato da sua nonna prima che venisse a mancare all'età di 101 anni, piena di gioia e speranza che i 5 Pilastri del Benessere possano ispirare milioni di persone a diventare "wellfluencer", così da avere un'influenza positiva su amici, famiglia e comunità. Il mondo ha bisogno di benessere più che mai, e di più wellfluencer ;-)



### Conclusione: Un Invito all'Azione

#### Rafforzare WWW come Movimento Globale

World Wellness Weekend è molto più di una celebrazione di tre giorni: quest'anno diventa una celebrazione di 4 giorni in Spagna, da giovedì 17 fino al tramonto di domenica 20 settembre.

È un catalizzatore che opera tutto l'anno per la trasformazione della salute globale. Negli ultimi dieci anni abbiamo dimostrato che una rete decentralizzata, guidata dalla passione e radicata sul territorio, può ispirare un cambiamento reale e duraturo in città e nazioni di tutto il mondo, con il Benessere per Tutti. Non solo Benessere per i **Clienti**, ma anche Benessere per i **Colleghi** (benessere sul lavoro) e Benessere per le **Comunità svantaggiate** (Ospedali, case di riposo, orfanotrofi, persone con esigenze speciali...)

#### Invito a Partecipare e Coinvolgersi

Invitiamo organizzazioni mediatiche, leader aziendali, governi municipali e professionisti del benessere a unirsi a noi in questa missione fondamentale.

- **Per i Media:** Aiutateci a raccontare queste storie di trasformazione umana e a portare l'educazione alla salute preventiva al centro della consapevolezza pubblica.
- **Per i Comuni:** Collaborate con la nostra rete di ambasciatori per attivare i vostri spazi pubblici e progettare ambienti urbani più sani e vivaci.
- **Per le Aziende:** Integrate profondamente il benessere nella vostra cultura organizzativa per sostenere e responsabilizzare la vostra forza lavoro globale.
- **Per le Attività Commerciali (Hotel, Resort, Club di Fitness / Sport, Yoga / Pilates, Spa / Centri Benessere:** Aprite le vostre porte al pubblico, condividete la vostra competenza e il vostro entusiasmo: diventate un punto di riferimento accogliente per il benessere all'interno della vostra comunità. Elevatevi a Wellness Champions, Risplendete come Wellness Heroes.

#### Visione per il Prossimo Decennio

Guardando ai prossimi dieci anni, la nostra visione è vedere il benessere sempre più integrato nella vita quotidiana, dalla progettazione delle nostre città e dei luoghi di lavoro alle politiche di salute pubblica e ai programmi scolastici.

Insieme, continuiamo a costruire un mondo più sano, resiliente e profondamente connesso. Il Benessere inizia con NOI e cresce grazie a TUTTI NOI.

Il viaggio del prossimo decennio inizia oggi: tutti sono invitati a farne parte nella propria città, come sede partecipante, come Wellness Champion, Wellness Hero, o come Coordinatore Cittadino di World Wellness Weekend.



## RICONOSCIMENTI STAMPA E MEDIA

Negli ultimi anni, World Wellness Weekend ha registrato una notevole crescita globale e un riconoscimento mediatico, unendo professionisti del benessere, leader del turismo, club fitness, spa, hotel e comunità locali in 187 paesi.

Ad oggi, oltre 10.990 sedi hanno partecipato in tutto il mondo, organizzando oltre 20.000 attività gratuite e inclusive in 2.012 città, con un aumento della partecipazione del 75% dal 2023.

La visibilità mediatica ha raggiunto livelli senza precedenti, con oltre 829 articoli di stampa, generando una stima di 10,7 milioni di visualizzazioni, una copertura complessiva del pubblico di 2,79 miliardi, 851 milioni di lettori online e un punteggio massimo di autorità di dominio pari a 99.

Il movimento ha inoltre generato oltre 6.000 post sui social media e migliaia di interazioni, oltre a interviste televisive e radiofoniche sulle principali reti internazionali e regionali.

Sostenuto da oltre 150 Ambasciatori e Coordinatori, World Wellness Weekend continua a promuovere l'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite n. 3, Salute e Benessere per Tutti, a sostenere il Wellness Moonshot del **Global Wellness Institute** e la **Settimana Europea dello Sport**, ispirando al contempo milioni di persone in tutto il mondo ad abbracciare stili di vita più sani, attivi, consapevoli e inclusivi il più spesso possibile. È FANTASTICO stare BENE!

Trova le sedi partecipanti vicino a te [wellmap.org](https://www.wellmap.org)