

I weekend detox sbarcano in Trentino

Autore: editore

Data: 28 Agosto 2020



Un Trentino sempre più attento al benessere della persona in armonia con l'ambiente: con i Weekend "Digital Detox & Wellbeing" in Rifugio nascono nuove proposte per rallentare i ritmi e migliorare il proprio stile di vita. Brevi vacanze rigeneranti nella catena del Lagorai insieme all'esperto docente Alessio Carciofi, che consiglierà le buone pratiche per disconnettersi dal digitale e riconnettersi con sé stessi in un'ottica di cambiamento, crescita personale ed equilibrio.

Durante i weekend di Digital Detox & Wellbeing in Trentino, dopo aver preso in custodia il cellulare di ciascun partecipante, a guidare le attività sarà proprio Alessio Carciofi (nella foto). La sua mission è quella di aiutare le persone ad affrontare l'innovazione digitale in modo conscio e sostenibile, permettendo di diventare più produttivi, equilibrati e sereni.

Le giornate prevedono attività mirate ad acquisire pratiche di "mental wellness" efficaci, per rilassarsi lasciando andare le tensioni con sessioni quotidiane di consapevolezza ed esercizi per comprendere e migliorare le proprie abitudini digitali. Si alterneranno momenti di pace e di relax con semplici passeggiate. Le uniche connessioni saranno quelle umane per godersi le risate, il divertimento ed i talk sul benessere per aumentare la felicità. La modalità è quella del piccolo gruppo, con un minimo di 12 ed un massimo di 16 partecipanti. Da soli, con gli amici, in coppia, qualsiasi sia lo status, questa soluzione è sempre più ricercata perché più divertente, facile e vantaggiosa dal punto di vista economico, ma soprattutto perché permette di vivere momenti positivi con persone da interessi affini.

Le date sono quelle del 23 – 25 ottobre e del 13 – 15 novembre. I weekend sono targati Viaggigiovani.it, tour operator trentino che propone formule in piccolo gruppo senza distinzione

d'età e soluzioni su misura personalizzate.

Gli interessati potranno sperimentare un primo approccio con l'appuntamento Primi Passi di Digital Detox nell'ambito del Trento Film Festival la mattina del giorno 1° settembre. Nella cornice del Giardino Botanico Alpino Viote sul Monte Bondone, a pochi km da Trento, Carciofi darà suggerimenti su come vivere al meglio il rapporto con la tecnologia digitale (partecipazione gratuita, partenza ore 11.00 del giorno martedì 1° settembre c/o Giardino Botanico Alpino Viote – Monte Bondone; prenotazione obbligatoria presso Apt Trento o tel. 0461 216000).
Info e dettagli: www.viaggigiovani.it

Riferimento articolo: https://travelnostop.com/trentino-alto-adige/tour-operator/i-weekend-detox-sbarcano-in-trentino_499649

Generato il 03/04/2025