

Digital Detox

PRINCIPALI ATTIVITÀ

Finalmente & Semplicemente a bordo

Arrivo a e sistemazione nelle cabine

Benvenuto & programma retreat

Inizio retreat, illustrazione programma a cura di Alessio Carciofi

Mindfulness Session on board

sessioni di meditazione al tramonto guidata a cura di Alessio Carciofi

Cena Silenziosa (2 volte nella settimana)

Cena in refettorio in modalità aereo e silenziosa

Uscimmo a vedere le stelle

micro-rituali del buon dormire sotto le stelle

Masterclass sul digital detox

come vivere una vita più sana e felice con la tecnologia

Letteratura di bordo

“giro di boa” di condivisione di libri e film

play & fun

mini challenge/giochi di gruppo a bordo

Masterclass focus & creativity

come ridurre le distrazioni e potenziare il focus nel lavoro e nella vita

Visite Unplugged

visitare le isole e la costiera con “occhi” nuovi

PRINCIPALI VALORI



ben-essere



dormire



mindfulness



silenzio



felicità

PRINCIPALI BENEFICI

Disconnettiti dalle solite routine mentre ti connetti con la bellezza del mare e con te stesso

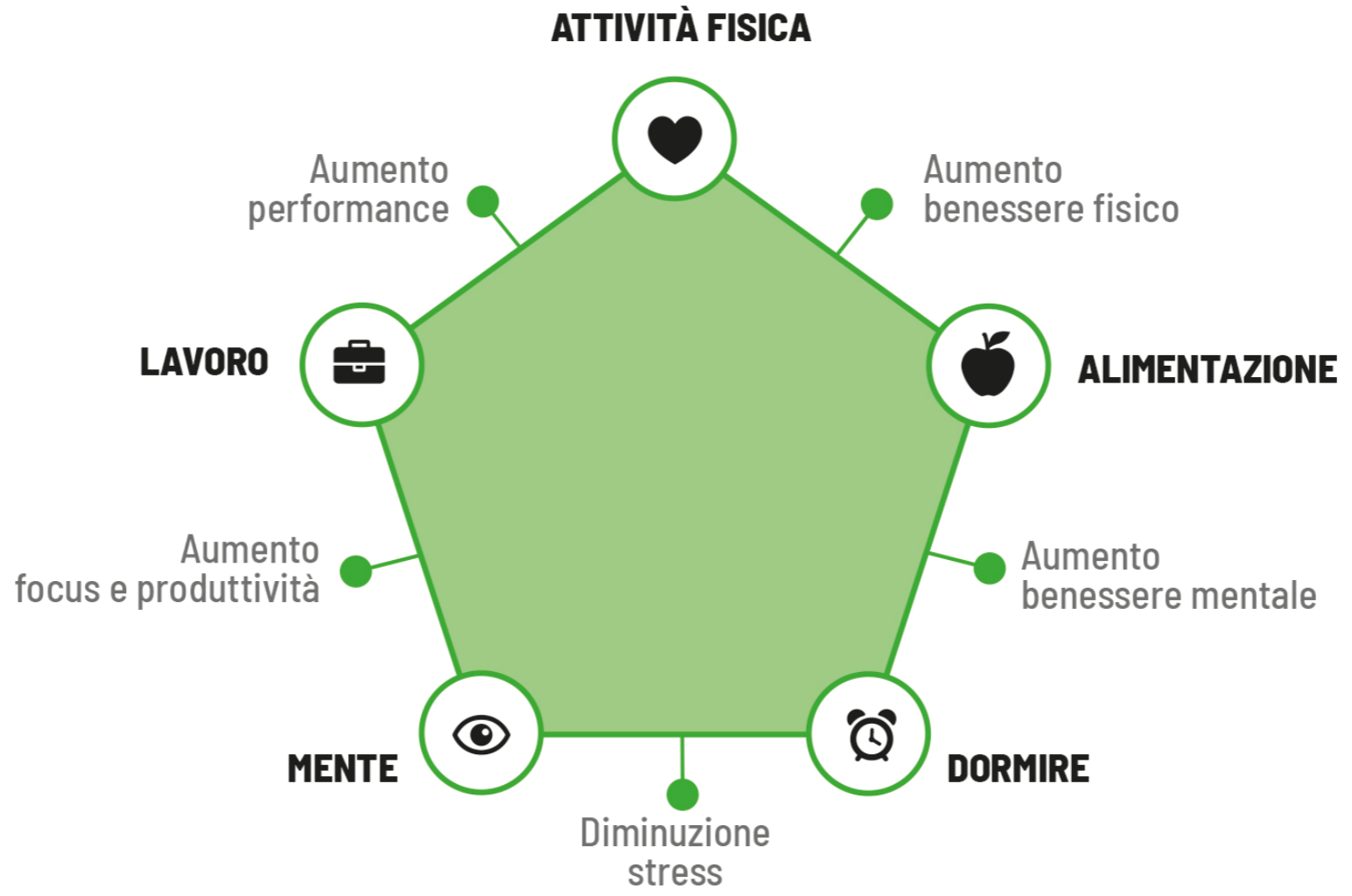
Diventa più forte mentalmente e ritrova la pace interiore

Il luogo ideale per staccare la spina e godersi la bellezza dei ritmi lenti

Un'opportunità per fare il "punto della situazione" e ripartire più motivato ed energico

Sii più rilassato e riposato di quanto tu non sia mai stato

METODO



source: OFcome Research, Harvard Business Review, Fast Company.



CHI È:

Alessio Carciofi: è uno dei massimi esperti europei di Digital Detox e creatore del metodo Digital Felix per ridurre le distrazioni digitali e aumentare il benessere personale.



“torneremo tutti a viaggiare per "vedere" qualche parte della nostra anima.” Alessio Carciofi