Le principali attività di quest'esperienza Digital Detox comprenderanno:

Finalmente a bordo
Arrivo a e sistemazione nelle cabine

Benvenuto & Programma Retreat
Inizio retreat, illustrazione programma a cura di Alessio Carciofi

Mindfulness on Sunset
Sessioni di meditazione al tramonto guidata da Alessio Carciofi

Cena Silenziosa
Cena in in modalità aereo

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

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 l'Isola del'Elba in modo nuovo

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