#tuscanytogether

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

MODELLO SCRITTURA ITINERARIO

Francesca Pozzan
www.professionetraveldesigner.com

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

visittuscany.com

LINEE GUIDA PER LA SCRITTURA DI UN ITINERARIO:

TITOLO: deve far capire la zona geografica e il tipo di attività prevista, oppure evidenziare l'aspetto su cui vogliamo focalizzare l'attenzione (es. sostenibilità, bike, mental wellness, family, ecc.).

SOTTOTITOLO: a vostro piacimento, può essere un elemento simpatico per dare un po' di brio oppure una frase che aiuti a definire ancora meglio la natura dell'itinerario.

HIGHLIGHTS GENERALI DEL TURISMO MENTAL WELLNESS: PRODOTTO E PROGRAMMA

1. STRUTTURA BASE DEL PRODOTTO

Durata e Ritmo

- 3-5 giorni per un distacco dalla routine.
- Ritmo lento, alternando attività guidate e momenti personali.
- Rituali quotidiani alla stessa ora per stabilità e continuità.

Luogo e Contesto

- Ambienti naturali, lontani dal caos.
- Strutture eco-friendly con spazi dedicati al benessere.

2. ELEMENTI CHIAVE DEL PROGRAMMA

Questi elementi danno valore all'itinerario e ne definiscono l'esperienza.

1. Rituali e ritmo della giornata

✔ Mattina: yoga, meditazione, tisana detox.
✔ Mezzogiorno: passeggiata consapevole, journaling.
✔ Tramonto: bagni sonori, massaggi, relax.
✔ Sera: tisana rilassante, journaling, respirazione guidata.

➡ *Il programma dovrebbe rispettare questi momenti per dare struttura e stabilità.*

2. Rilassamento e meditazione

✔ Mindfulness, respiro consapevole, yoga all'alba.
✔ Meditazioni guidate, individuali o di gruppo.

➡ *Essenziale inserire sessioni mattutine e serali per favorire il rilassamento.*

3. Contatto con la natura

✔ Forest bathing, trekking meditativo, meditazione in riva al mare
✔ Esperienze legate agli elementi naturali.

➡ *Attività adattate all'ambiente (mare, montagna, campagna).*

4. Nutrizione consapevole

✔ Pasti biologici e bilanciati, cucina detox, cibo ayurvedico.
✔ Prevedere snack a base di noci, mandorle e frutta secca

➡ *Educazione alimentare e pasti consapevoli nel programma.*

5. Introspezione e crescita personale

✔ Journaling, scrittura terapeutica.
✔ Workshop di consapevolezza, tecniche di respirazione.

➡ *Alternare introspezione e socialità per un'esperienza equilibrata.*

6. Spa e benessere

✔ Percorsi termali, massaggi olistici e ayurvedici.
✔ Aromaterapia, cromoterapia, idroterapia.

➡ *Un pomeriggio può essere dedicato al rilassamento profondo.*

7. Esperienze sensoriali e movimento attivo

✔ Bagni di suoni, aromaterapia.
✔ Qi Gong, Tai Chi, danza meditativa, pilates.

➡ *Equilibrio tra attività fisiche leggere e ascolto sensoriale.*

8. Espressione creativa e socialità

✔ Pittura meditativa, journaling, workshop esperienziali.
✔ Momenti di condivisione e incontri con esperti.

➡ *Stimolare riflessione e connessione tra partecipanti.*

09. Spiritualità e benessere Interiore

✔ Meditazioni guidate, passeggiate in luoghi sacri.
✔ Connessione profonda con l'ambiente e il gruppo.

➡ *Inserire attività spirituali adatte al target.*

10. Benessere del sonno e digital detox

✔ Camere silenziose, luci soffuse, aromaterapia notturna.
✔ Bagni caldi, meditazione serale, respirazione rilassante.
✔ Momenti senza tecnologia per ridurre stimoli esterni e migliorare la qualità del sonno.
✔ Rilassamento muscolare e tecniche di decompressione per preparare corpo e mente al riposo.

➡ *Il programma deve includere attività che favoriscano il rilassamento serale e la disconnessione digitale per un riposo rigenerante.*

A meno che il viaggio di andata e ritorno sia incluso nell'itinerario, il **primo giorno** coincide con la cena (non inserire attività prima della sera).
L'ultimo giorno coincide con la colazione e con eventualmente un transfer.

IL DAY BY DAY: scrivere SEMPRE
GIORNO 1
10.08.25, mercoledì (chiaramente nel caso di programmi generici questi due dati non si mettono)
Tappa (evitare descrizioni poetiche, inserire solo le tappe principali)

- Quando sviluppiamo l'itinerario inseriamo in maniera discorsiva tutti i servizi inclusi nella quota, a partire dalla colazione.
Se un servizio **non è incluso** ma è rilevante per scandire la giornata (es. pranzo), specificarlo chiaramente.
Non inserire nulla che non sia garantito.

A meno che il viaggio di andata e ritorno sia incluso nell'itinerario, il **primo giorno** coincide con la cena (non inserire attività prima della sera).
L'ultimo giorno coincide con la colazione e con eventualmente un transfer.

IL DAY BY DAY: scrivere SEMPRE
GIORNO 1
10.08.25, mercoledì (chiaramente nel caso di programmi generici questi due dati non si mettono)
Tappa (evitare descrizioni poetiche, inserire solo le tappe principali)

- Quando sviluppiamo l'itinerario inseriamo in maniera discorsiva tutti i servizi inclusi nella quota, a partire dalla colazione.
Se un servizio **non è incluso** ma è rilevante per scandire la giornata (es. pranzo), specificarlo chiaramente.
Non inserire nulla che non sia garantito.

Alla fine di OGNI giornata scrivere:

PASTI INCLUSI: colazione, pranzo, cena.
PERNOTTAMENTO: hotel 4*, rifugio, B&B, tenda…

CARATTERISTICHE TECNICHE DEI PERCORSI (nel caso di trekking, cammini, viaggi in bici): (XX km, + XXX m, - XXX m, X ore), cioè la lunghezza in km, dislivello positivo e negativo, durata del percorso.

HIGHLIGHTS SUI SERVIZI INCLUSI DELLA GIORNATA IN LINEA CON LA TEMATICA PRINCIPALE DEL VIAGGIO:

1. La struttura e i servizi sono pensati per favorire il benessere mentale?

L'ambiente e le esperienze offerte aiutano i partecipanti a rilassarsi e rigenerarsi? Sono presenti spazi silenziosi, aree verdi, camere ottimizzate per il sonno e un'attenzione alla digital detox?

2. L'itinerario offre un equilibrio tra attività guidate, introspezione e momenti liberi?

Le esperienze giornaliere includono una varietà di pratiche come yoga, meditazione, camminate nella natura e workshop di crescita personale, permettendo anche momenti di riposo e riflessione?

3. I pasti e l'alimentazione sono strutturati per supportare il benessere psicofisico?

Il menu è basato su ingredienti biologici e locali? Viene praticato il mindful eating per aumentare la consapevolezza del cibo? Sono presenti opzioni detox, ayurvediche o personalizzabili per diverse esigenze?

4. Il programma aiuta i partecipanti a integrare nuove abitudini di benessere anche dopo il viaggio?

Sono previsti strumenti pratici come diari di riflessione, tecniche di respirazione, routine del sonno e strategie per gestire lo stress nella vita quotidiana?

5. Qual è l'elemento distintivo di questo itinerario rispetto ad altri programmi di benessere?

Cosa lo rende unico e memorabile? Si basa su un contesto naturale esclusivo, su rituali particolari, sull'incontro con esperti o su una filosofia specifica di benessere?

- per l'ultimo giorno scrivo: colazione (ed eventuale transfer).
Concludo sempre ogni tipo di itinerario scrivendo **FINE DEI SERVIZI**.

QUOTA VIAGGIO: XXXX € per persona in camera doppia in condivisione —-> quando viene commercializzato da un T.O.
Nel caso in cui ci sia il numero minimo di partecipanti necessario per far partire il gruppo occorre scriverlo qui.
Es.: quota valida a partire da X partecipanti.

LA QUOTA COMPRENDE (se il prodotto non viene commercializzato scrivere SERVIZI INCLUSI)

- 5 pernottamenti con colazione
- 1 pernottamento in pensione completa
- 1 pranzo
- Accompagnatore dall'inizio alla fine del viaggio
- Guida locale parlante italiano per la visita a XXX
- Escursione a XXX
- Etc. etc.

LA QUOTA NON COMPRENDE (se il prodotto non viene commercializzato scrivere SERVIZI ESCLUSI)

- Bevande
- Mance
- Extra e quanto non specificato alla voce “la quota comprende”

CARATTERISTICHE (a chi è rivolto l’itinerario? Come ci si sposta? Com’è il ritmo del viaggio? Occorre flessibilità? Etc..)

Esempio: itinerario adatto a tutti. Percorsi a piedi e con i mezzi pubblici sia nel centro urbano che nell'immediata periferia.

#tuscanytogether

TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

Grazie per l'attenzione

Francesca Pozzan
www.professionetraveldesigner.com

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

visittuscany.com