

#tuscanytogether



MENTAL WELLNESS

1 aprile 2025

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE
[visittuscany.com](https://www.visittuscany.com)



Il Mental Wellness è . .

▪



visittuscany.com

**“L'itinerario
più bello
è stato esplorare
me stesso.”**

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE



Lancio

Moduli formativi

Workshops

25/01/2023

15 FEB/ 1 MARZO/ 14 MARZO 2023

13 APRILE 2023

14 APRILE 2023

LANCIO BTO LAB

MODULI ONLINE

EVENTO CO-DESIGN

LIVE EXPERIENCE

□ Online

Online

In presenza

Esperienziale

Condivisione dei programmi e degli obiettivi

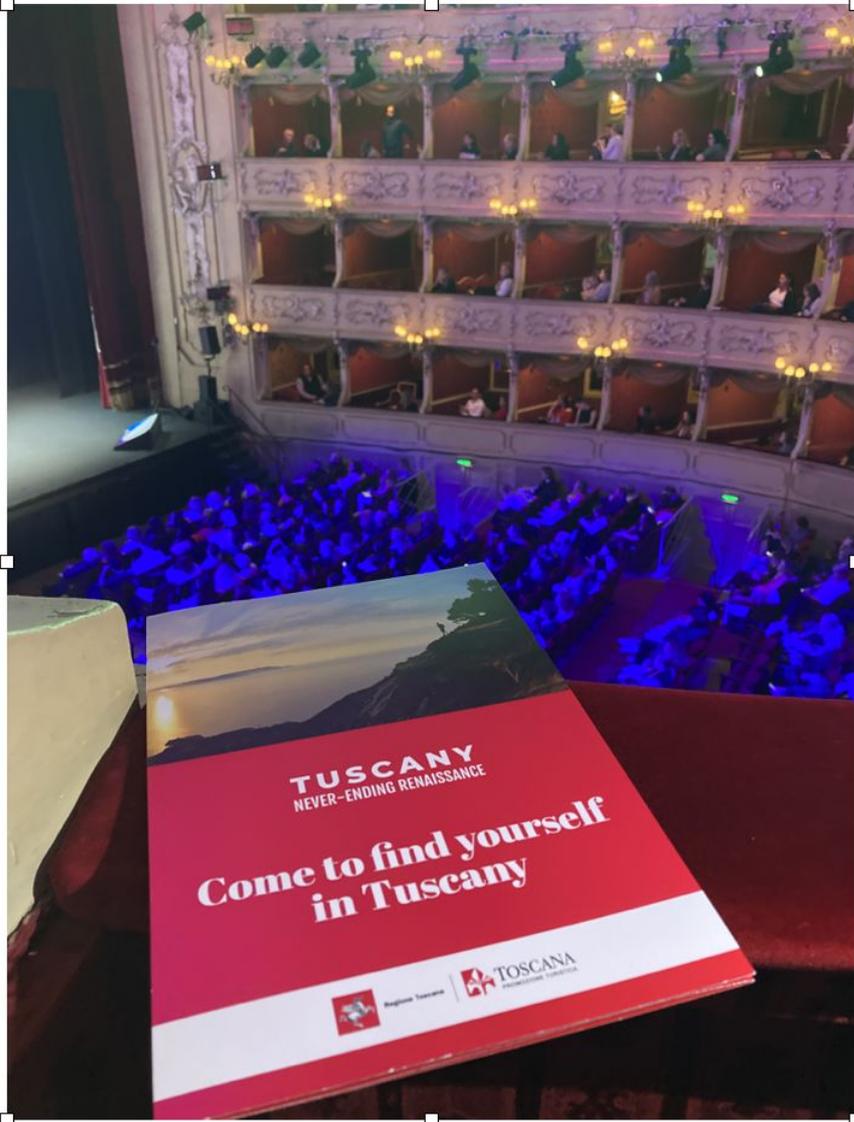
3 moduli formativi per conoscere il settore e per progettare esperienze di valore legate al mental wellness

Networking e condivisione di idee per costruire un'offerta capace di includere il mental wellness

Mini retreat di mental wellbeing con ospiti, esperti del settore

1° giorno

2° giorno
(su prenotazione)



TOSCANA, DESTINAZIONE PER IL MENTAL WELLNESS

«IN UN VIAGGIO IN TOSCANA, LA META SEI TU» È IL MOTTO DELLA CAMPAGNA DI PROMOZIONE PER IL TURISMO DEL BENESSERE MENTALE, SEMPRE PIÙ POPOLARE TRA I VIAGGIATORI ALLA RICERCA DI SÉ STESSI



Il trend del benessere è esploso in tutti i settori dell'economia e sta trasformando intere industrie e stili di vita. Negli ultimi due anni si è assistito a un aumento del budget medio delle aziende per programmi di benessere del 40% rispetto al 2019. Quasi il 70% delle persone ha in progetto una vacanza dedicata al benessere nel prossimo futuro. Ma se questo concetto, un tempo, era quasi esclusivamente legato alla salute fisica, oggi include una varietà più ampia di significati, tanto che il turismo del benessere mentale sta diventando sempre più popolare

tra ritiri di yoga e meditazione, resort e spa, crociere dedicate e altro ancora. Ma non è solo una questione di relax: il turismo del benessere mentale si prende cura del corpo e anche della mente, delle emozioni e dello spirito. È come un viaggio per riscoprire sé stessi e trovare la serenità interiore tramite esperienze significative e trasformative. E la Toscana è un luogo perfetto dove compiere questo viaggio. Non solo, queste esperienze non rimangono confinate nel periodo di «vacanza», ma possono essere integrate nella vita quotidiana, contribuendo al miglioramento

complessivo della qualità della vita e della salute. Il motto della campagna di Toscana Promozione Turistica lo riassume perfettamente: «In un viaggio in Toscana, la meta sei tu», perché viaggiare non è solo un'esperienza esterna, ma anche un percorso interiore alla ricerca del benessere e dell'equilibrio. «Abbiamo iniziato dalla ricerca del significato profondo del viaggio e della rinascita, ponendo al centro della narrazione il viaggiatore con le sue emozioni», afferma Francesco Tapinassi, direttore dell'Agenzia di Promozione Turistica della regione Toscana. «In questo modo, non

2



Nell'altra pagina, l'antico borgo di Montepulciano. In Toscana sono inimmensabili le mete e le proposte per fare turismo per il benessere mentale, un modo di viaggiare esploso negli ultimi anni.

abbiamo raccontato solo la bellezza della Toscana, ma come ci si sente quando trascorri del tempo qui». Perché la Toscana è una terra in cui «si sta bene», che ha fatto della bellezza un suo elemento essenziale e ha compreso come i luoghi che rispettano le persone e l'ambiente possano generare una sensazione di benessere mentale naturale. Per far sì che la Toscana e la sua offerta turistica incontrasse questo paradigma e potesse rivolgersi in modo empatico e propositivo nei confronti dei suoi visitatori, sono già stati realizzati programmi

3

di formazione agli operatori sui temi del mental wellness, benessere del sonno e digital detox. «Ci siamo rivolti ad Alessio Carciofi», aggiunge Tapinassi, «uno dei maggiori esperti di benessere e wellness travel in Italia per creare progetti di formazione, retreat e costruzioni dell'offerta turistica». Con Carciofi, a ottobre, inizieranno nuovi corsi di formazione, bootcamp e incontri professionali in tutto il territorio con l'obiettivo di consentire a chi lo desidera di migliorare la propria offerta nel settore del benessere e di diventare sempre più una destinazione empatica.

ASCOLTA LA DIRETTA



Ritrova il tuo benessere psico-fisico in Toscana

Toscana. Rinascimento senza fine.

f X

15 NOVEMBRE 2023

Il trend del benessere sembra essere esploso in tutti i settori dell'economia e sta trasformando intere industrie e stili di vita, che si tratti di moda, di immobili, di

Salute | MoltoSalute
TOSCANA Segui

La vacanza in Toscana è digital detox: il turismo orientato al benessere mentale

Tapinassi, dirigente della promozione: «Si viaggia anche per ritrovare noi stessi». Ad Arezzo una scatola per gli ospiti con clessidra, guide e mappe di carta



LA MALATTIA PSORIASICA
 può essere più vasta di quello che pensi
Incontro medici - pazienti
29 NOVEMBRE 2023
 ore 18.00 - 20.00
Teatro Golden
 Via Taranto, 36 - Roma
 Evento gratuito
 in presenza e in diretta live
www.cimst.org
 in conclusione
 un momento di intrattenimento
 con la partecipazione speciale di
ALBERTO FABRICA
 Realizzato da **RCNLA**

di Stefano Ardito 4 Minuti di Lettura

Giovedì 12 Ottobre 2023, 06:00 - Ultimo aggiornamento: 07:04

f
X
✉

La ricetta del benessere può essere molto semplice.

▶
Lo sport entra nella Costituzione e nelle ricette d...



DESTINAZIONE EMPATICA

01

Differenziare la propria offerta e de-stagionalizzare

02

Apportare valore al tuo business

03

Essere allineato ai bisogni del mercato

How Wellness Became a Core Part of Apple's Business

Explore the history of how Apple made health a core component of its business, and where it could go from here.

BY SEAN MITCHELL PUBLISHED FEB 11, 2023



The premium card¹ when health & wellness means more to you than travel.

Get early access to the Ness Beta Card | \$349 annual fee³

Request Invite²



Limited Time Earn 50K points (\$500 value) for \$6K spend in your first 90 days.[†]

[Terms & Conditions](#) [FAQs](#)



5x Points
on Health & Wellness
Merchants⁴



2x Points
everywhere else



Up to 20K Points (\$200 Value)
on healthy activity



\$200 Credit
on Health & Wellness spend[‡]



Every 5th Salad Free
at sweetgreen⁵



\$2K+ in Credits
with benefit partners

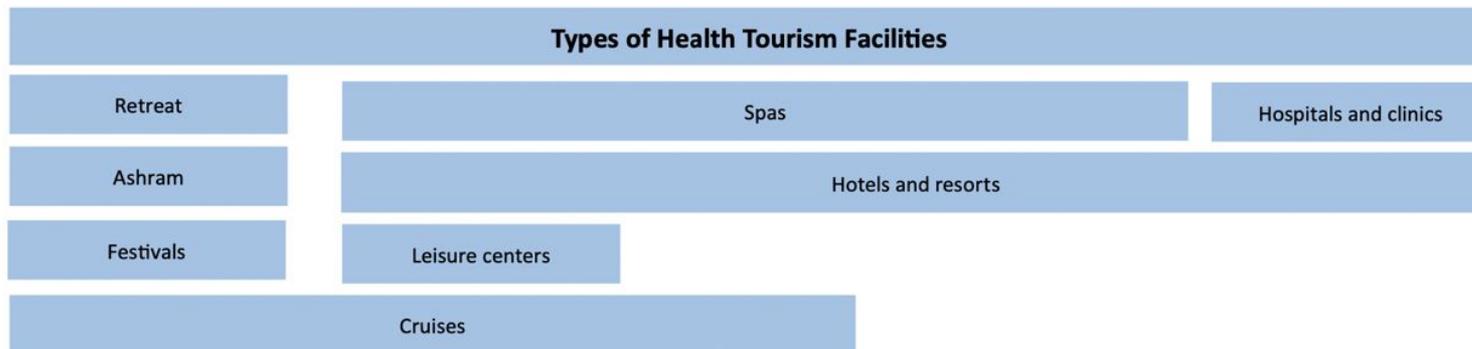
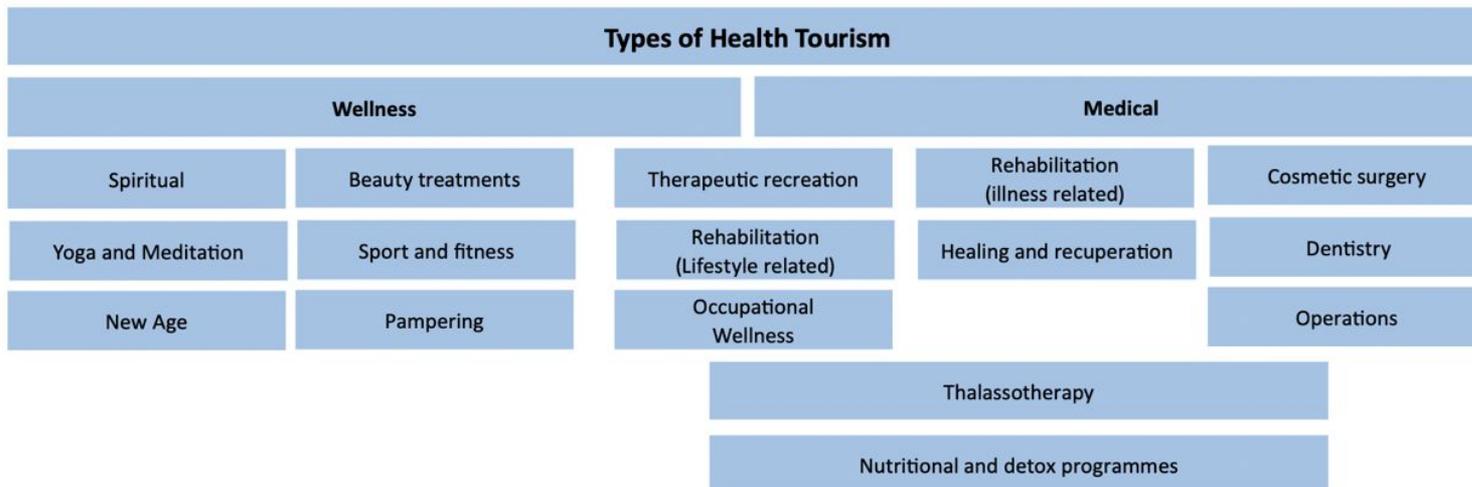


Figure 1. Spectrum of health tourism (Smith and Puczkó 2009, p.7)

+40%

Aumento del budget medio per i programmi di benessere rispetto al 2019****

5,54 miliardi

Valore in dollari del mercato delle app di benessere nel 2022**

1,37 miliardi

Dollari spesi per le start up sul benessere mentale fino al primo trimestre del 2020*

+17,8%

Crescita annuale del mercato delle app legate al benessere**

+22,1%

Crescita prevista per il mercato del Real Estate Wellness*

1,02 trilioni

Valore previsto in dollari per il mercato del wellness travel nel 2030***

Fonti: *Global Wellness Institute **The Business Research Company ***Grand View Research ****New York Times

Nel 2023, il settore del *mental wellness* ha raggiunto un valore stimato di **\$181 miliardi** (fonte: Global Wellness Institute).



CAGR=Compound Annual Growth Rate
Source: Global Wellness Institute

[Fonte](#)

BURNOUT & STRESS: ALTI COSTI SOCIALI

80%

Persone che hanno riportato sensazione di malessere legata allo stress prolungato****

1
trilione

Dollari che pagano le aziende per coprire il calo di produttività ogni anno**

650
milioni

Persone che ad oggi soffrono di burnout, ansia e depressione*

+400%

Crescita della produttività quando si investe nel benessere mentale*

60%

Persone che soffrono a causa della perdita di confini tra vita privata e professionale***

Fonti: *OMS **World Economic Forum ***Groupon ****APA U.S.

- **44%** Soggiorni spirituali
- **36%** Benessere sperimentale
- **40%** Ritiri nel silenzio
- **32%** Vacanza di trasformazione

*“In addition to physical well-being, one’s emotional, **mental**, and **spiritual** fitness has become a bigger priority.”*

Fonte: Booking

SEMPRE PIÙ DESIDERIO DI BENESSERE

68%

Persone che hanno in progetto una vacanza dedicata al benessere**

9 miliardi

Valore in dollari stimato entro il 2027 per l'industria della meditazione*

50%

Millenials e Gen Z che vogliono provare una vacanza legata al benessere e alla cura di sé**

Fonti: *Global Wellness Institute **Fitt Insider

Il segmento **Wellness Tourism** nel 2023 ha generato circa **\$651 miliardi** a livello globale.

Il 79% dei viaggiatori dichiara di voler esperienze che li aiutino a **ridurre lo stress e ritrovare equilibrio mentale**.

Il 47% cerca vacanze con un impatto positivo sul proprio **benessere psico-fisico**.

Secondo un rapporto del 2024, il mercato globale degli aiuti per il sonno è stato valutato a **512,80 miliardi di dollari** nel 2022 e si prevede che raggiunga i **950,22 miliardi di dollari** entro il 2032, registrando un tasso di crescita annuale composto (CAGR) del **6,3%** durante il periodo di previsione.

[Fonte](#)

GALLUP®

Consulting Expertise

Services & Solutions

Learning & Events

News & Indicators

Workplace

Services ▾

Insights



WORKPLACE MARCH 22, 2021

Wellness vs. Wellbeing: What's the Difference?

BY RYAN PENDELL



Today's consumer views wellness across six dimensions.



Better health

Extends beyond medicine and supplements to include medical devices, tele-medicine, and remote healthcare services, as well as personal health trackers



Better fitness

Was steadily increasing over time before experiencing some upheaval over the past year, with many consumers struggling to maintain pre-COVID-19 fitness levels



Better nutrition

Has always been a part of wellness, but now consumers want food to help them accomplish their wellness goals in addition to tasting good



Better appearance

Primarily relates to wellness-oriented apparel (“athleisure”) and beauty products (skincare and collagen supplements), but also includes service-oriented offerings like nonsurgical aesthetic procedures



Better sleep

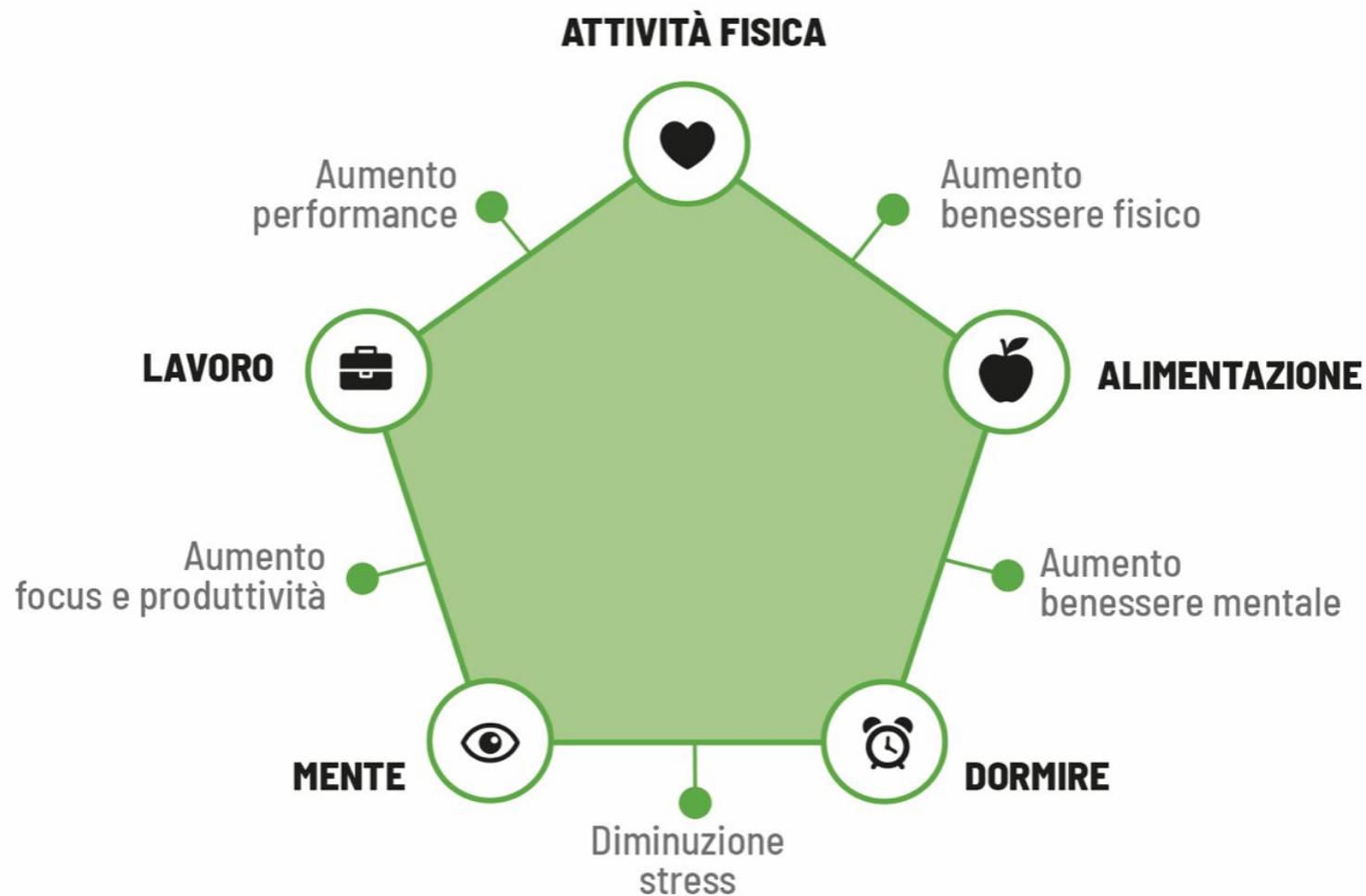
Now goes beyond traditional sleep medication, like melatonin, to app-enabled sleep trackers and other sleep-enhancing products



Better mindfulness

Has gained mainstream consumer acceptance relatively recently, with meditation-focused apps and meditation-oriented offerings

McKinsey
& Company





SLEEP TRACKING

35% degli utenti monitora la qualità e la durata del sonno

Deloitte
Insights

Strategy ▾ Economy & Society ▾ Organization ▾ People ▾ Technology ▾ Industries ▾ Spotlight ▾

Article

7 minute read • 01 December 2021

Wearable technology in health care: Getting better all the time

Vol. 10(2), pp. 9-19, February 2019
 DOI: 10.5897/JHMT2019.0261
 Article Number: 985D95860441
 ISSN 2141-6575
 Copyright © 2019
 Author(s) retain the copyright of this article
<http://www.academicjournals.org/JHMT>



Journal of Hospitality Management and Tourism

Full Length Research Paper

How to provide an optimal environment for tourists to manage their sleep? The roles of sleep amenities, sleep environment cleanliness, and sleep atmosphere

Clare P. Y. Fung* and Alice H. Y. Hon

School of Hotel and Tourism Management, The Hong Kong Polytechnic University, 17 Science Museum Road, TST East Kowloon, Hong Kong.

Received 14 January, 2019; Accepted 11 February, 2019

For many tourists, a good night sleep is essential for business, creativity, travel and/or enjoyment of a



Annals of Tourism Research

Volume 87, March 2021, 103153



Better sleep, better trip: The effect of sleep quality on tourists' experiences

Yang Yang,^a Zhenxing Mao,^b Xiaowei Zhang,^c

Show more

Share Cite

<https://doi.org/10.1016/j.annals.2021.103153>

Get rights and content

Under a Creative Commons license

open access

Highlights

- Sleep quality has a positive effect on the tourist experience
- The effect of sleep quality is stronger for older and long-haul travelers.

ALCUNE IDEE

- ♥ [Rosewood Hotels & Resorts](#) organizza retreat **Alchemy of Sleep**, che include meditazioni e bagni sonori, aromaterapia e consulenze di [naturopatia](#).
- ♥ Lo [Zedwell](#) di Londra, incentrato sul sonno, offre **camere prive di schermi e dispositivi elettronici** con aria purificata, luci soffuse e altro ancora.
- ♥ Il produttore svedese di materassi [Hästens](#) ha aperto il suo primo **Sleep Spa Hotel in Portogallo**, completo di menu di cuscini, playlist specifiche per orari e istruzioni sull'igiene del sonno fornite da un esperto.

SLEEP SPA

TRAVEL

C'è una spa del sonno in cui si impara a dormire bene, e si trova nell'antica capitale del Portogallo

A metà strada tra Lisbona e Porto, l'hotel Hastens Sleep Spa rivendica il piacere (e l'importanza) di una buona notte di sonno. Non solo ha i migliori materassi del mondo, ma è anche la scusa perfetta per visitare Coimbra.

di Inaki Laguardia
20 aprile 2022







SLEEP WELL LAVENDER BALM

Wind down naturally. Infused with relaxing oils of lavender and chamomile, our Sleep Well Lavender Balm bedside amenity eases tensions and soothes the senses. Rub on your temples or wrists at bedtime and drift into dreamland.

SHOP >



SLEEP WELL MENU

Ready for a bedtime snack? Try the Westin Sleep Well Menu, a curated selection of sleep-enhancing superfoods available through in-room dining.



HEAVENLY® DOG BED

Westin welcomes mid-size dogs and smaller, giving them the luxury and comfort of a plush Heavenly Dog Bed and special amenities, free of charge.*

*Select hotels in Asia Pacific region do not offer this program.

SHOP >

☰ MENU
🔍 CERCA
🔔 NOTIFICHE

la Repubblica

ABBONATI

GEDI SMILE
R
ACCEDI

Seguici su:
f
📷
📌

MODA=BEAUTY

CERCA 🔍

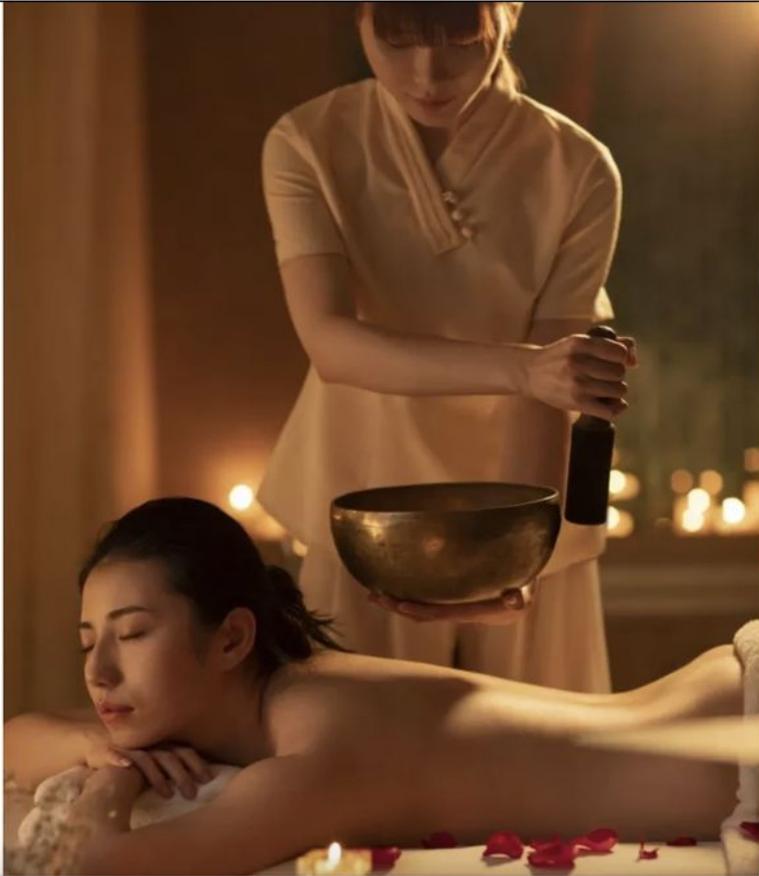
INTERVISTE
D
MODA
GIOIELLI
TENDENZE
BEAUTY
CHI SIAMO

BENESSERE

f
✕
✉
in
📌
💬

Il business del silenzio: abbassare il volume è la nuova frontiera del benessere

Silent yoga, Silent walk, "bagni di suono" e campane tibetane: mentre aumenta l'urbanizzazione e la richiesta di cuffie per isolarsi, le vibrazioni acustiche e la loro mancanza - quindi il silenzio - diventano sempre più protagoniste dei trattamenti benessere. I benefici? Cambiare l'umore, calmare la mente e sincronizzarla con il corpo, per riconnetterci con noi stessi e il mondo





PRODOTTO

PROGRAMMA

PROMOZIONE



ANALOG WELLNESS

By Beth McGroarty

2025 will be the pivotal year for a great logging off, and analog-ing on

Forbes

Equinox Hotels Unveils Sleep Lab To Revolutionize Rest For Travelers

The luxury hotel brand partnered with Dr. Matthew Walker to launch a Sleep Lab, blending science and luxury to transform how travelers rest and recover.

By [Jordi Lippe-McGraw](#), Contributor. ⓘ Jordi Lippe-McGraw is a tr... ▾

Follow Author

Published Jan 14, 2025 at 12:49pm EST

[Share](#) [Save](#) [Comment 0](#)



programma

7:30 - 8:15

Yoga o Mindfulness del risveglio

8:30 - 10:00

Buongiorno

Colazione

11:00 - 12:30

Consapevolezza

Session con Alessio Carciofi

13:00 alle 14:30

Mangia

15:00 - 16:00

Respira

Tempo di ricarica. Meditazione guidata.

16:00: 19:00

Esperienze nel territorio

Passeggiate, nuoto, kayak, surf, bike o attività e/ o escursioni guidate e o creative nel territorio.

oppure: **Private Session** con Alessio Carciofi (1 sessione di 60 minuti) su prenotazione.

20:00

Cena

A seguire tempo per rilassarsi, leggere libri, conversazioni, osservare le stelle.

dalle 22:30

Buonanotte

ora di andare a letto, con i rituali del buon dormire

#TUSCANYTOGETHER



Grazie per l'attenzione

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE
visittuscany.com