

# **TOSCANA**

**RINASCIMENTO SENZA FINE**

**“Vieni a ritrovare  
te stesso in Toscana.”**

**[visittuscany.com](http://visittuscany.com)**



Regione Toscana



**TOSCANA**  
PROMOZIONE TURISTICA

# Carta dei valori del turismo Mental Wellness

## **Mental wellness: un Rinascimento continuo**

Il Rinascimento è un modo di pensare, non solo un periodo storico. In un mondo frenetico, si fa largo l'esigenza di riscoprire il proprio valore individuale, insieme alle cose che, per ognuno di noi, contano

davvero. Negli anni post pandemici è emersa la consapevolezza e la necessità di essere al centro della propria vita, è nata una differente predisposizione al rinnovamento, fatto di scelte personali ed intime:

il desiderio di trasformarsi attraverso esperienze profonde e significative che si possono vivere solo viaggiando.





## **Toscana: un viaggio naturalmente Mental Wellness**

La Toscana, culla del Rinascimento, è da sempre una terra di possibilità, che accoglie chi desidera conoscerla, raccontandosi attraverso la propria storia, fatta di tradizioni, cultura, natura e offrendo un tesoro prezioso: l'armonia che è il segreto della sua ineguagliabile bellezza. Un equilibrio che investe ogni cosa e che si percepisce con il cuore: vivendo e assaporando tutte le opportunità offerte da una terra ricca come la Toscana. Un soggiorno qui, vuole essere

un modo per rientrare in contatto non solo con i valori del territorio, ma anche con la propria interiorità, un modo per ritrovare il proprio centro grazie ad un caleidoscopio di esperienze irripetibili, trasformative e da portare con sé per sempre.

## **In Toscana esplori te stesso...**

La bellezza rassicurante dei paesaggi della regione, la sua natura armoniosa, la varietà degli scenari che vanno dal blu del Tirreno al bianco dei marmi apuani, passando per i mille toni di verde delle sue colline e per i dorati dei suoi coltivi, fanno della Toscana la meta ideale per





un viaggio capace di ricaricare il corpo e di parlare alla parte più intima del nostro spirito, alla nostra essenza. Luoghi che rispettando l'ambiente si prendono cura delle persone che ci vivono o che vi soggiornano e che per questa loro caratteristica generano una sensazione di benessere mentale naturale. Terre di scambi e di incontri che da sempre fanno dell'ospitalità e della capacità d'ascolto una delle loro migliori prerogative. Un'ospitalità che si prende cura degli ospiti a trecentosessanta gradi, mettendo al primo posto le persone e i loro bisogni, consapevole che la buona riuscita di un soggiorno passa attraverso all'empatia che ci fa sentire subito accolti, meglio che a casa.

## **...e torni a casa trasformato**

Atmosfere magiche ed immersive che rendono la Toscana lo scenario ideale dentro al quale vivere esperienze di disconnessione e rinnovamento. Soggiorni all'insegna del digital detox, ritiri yoga ed esperienze di meditazione, attività di mental wellness, mete dedicate al benessere del sonno, sono solo alcune proposte di una ricca varietà di offerte che rispondono alla sempre crescente necessità di allontanarsi dalla routine e da percorsi abituali e segnati. Viaggi ed esperienze trasformative in grado di attivare un cambiamento profondo che, oltre a farci recuperare un senso di calma e di pace interiore, ci rende consapevoli ed in grado di tornare a casa arricchiti da nuove suggestioni che generano nuove prospettive e aprono nuovi orizzonti personali.

## **La carta dei Valori: cinque principi che definiscono la Toscana del Mental Wellness**

Parole chiave di una Toscana che offre benessere con un approccio empatico ed olistico, attraverso uno scambio che nasce dalla sintonia tra operatori e visitatori.

Concetti che sottendono propositi e finalità su vari livelli: dalle azioni quotidiane, dalle piccole attenzioni date "ad personam" per arrivare a coinvolgere tutta la filiera del turismo grazie a modalità e approcci consapevoli e condivisi e che ad ampio raggio ricadono sulle comunità, generando buone pratiche. Cinque gemme che guidano il lavoro e l'impegno di chi non dimentica di mettere le persone e le loro emozioni al primo posto, cinque promesse fatte a chi il viaggio in Toscana lo ricorderà rivivendolo ogni giorno, per tutta la vita.

## EMPATIA

La Toscana, da sempre terra di incontro e di scambio, mantiene viva la sua

predisposizione all' accoglienza; conosce e va incontro ai bisogni dei suoi visitatori, rispondendo con cortesia, sensibilità ed esperienza ad ogni necessità.

Le relazioni umane, come un sorriso accogliente o una piccola attenzione su misura, così come le attività che favoriscono la socializzazione e lo scambio culturale, facendo sentire l'ospite parte di una comunità, attivano sensazioni di benessere mentale.

Empatia è l'impegno ad ascoltare attivamente e a rispondere in modo proattivo per dar vita ad esperienze di viaggio nate da una reale considerazione del benessere individuale di ogni ospite. È la promessa di offrire spazi ed occasioni utili alla costruzione di legami autentici.



## **COLLABORAZIONE**

In Toscana si conosce e si dà grande rilevanza al valore profondo della collaborazione: grazie ad essa sono nate le comunità che definiscono il carattere del suo territorio. Comunità solide ed in continua evoluzione, dove l'abitudine alla condivisione delle cose e delle idee genera continua trasformazione.

Collaborazione è l'impegno a costruire rapporti di scambio e di fiducia tra operatori ed enti, con l'obiettivo di coinvolgere trasversalmente specialisti, professionisti e comunità rafforzando l'idea che il benessere fisico e mentale

sono un beneficio condiviso e percepito anche dai viaggiatori, quando assunti come responsabilità collettiva.

## **BELLEZZA**

La Toscana è un caleidoscopio di incanto e di meraviglia. Di bellezza è carica l'aria che si respira di fronte ai suoi paesaggi, al cospetto dei suoi monumenti, nell'immersione dentro la sua multiforme natura, ammirandone il patrimonio artistico, culturale e valoriale. Ricchezze che parlano alla mente e al cuore, poiché la bellezza





agisce come chiave che sblocca e libera serenità e felicità interiore.

Bellezza è quindi l'impegno a rendere il viaggio in Toscana un'esperienza che partendo dall'incanto e dalla meraviglia, suggerisce ai viaggiatori opportunità uniche di connessione, riflessione ed introspezione che danno vita a ricordi unici e motivano a cambiamenti duraturi.

## **RICONNESSIONE**

In Toscana sono ancora i cicli naturali ad impostare i tempi del fare umano, regolandone i momenti salienti. Che si scelga la campagna, la costa o i rilievi piuttosto che le città d'arte o i borghi antichi, qui si vive nel paesaggio, a stretto contatto con la natura e con la bellezza.

Riconnessione è l'impegno a offrire un'esperienza di viaggio autentica e su misura, da vivere in ogni istante in prima persona. È l'invito a rallentare in favore di una modalità slow, che aiuti a ritrovare il proprio ritmo personale, in armonia con l'ambiente circostante.

È la promessa di un rifugio accogliente, dove riprendersi dallo stress della vita digitale, rifocillando spirito, mente e cuore, tra scenari di quiete e silenzio e spazi pensati per un riposo profondo, per una vera rigenerazione e trasformazione.



## **ACCESSIBILITÀ e INCLUSIONE**

La Toscana possiede una tradizione turistica consolidata, diffusa su tutto il territorio. Rendere le strutture sempre più accessibili è avvertito come un dovere che nasce dalla volontà di migliorarsi continuamente.

Allo stesso modo, inclusività è un valore condiviso che nasce dalla convinzione che ogni individuo debba poter fare il proprio viaggio, sia in senso pratico che in senso metaforico. Accessibilità ed inclusione sono l'impegno affinché ciò accada, sempre e per tutti.



**visittuscany.com**

**“In Toscana c’è tutto  
quello che posso desiderare.  
Anche il mio equilibrio.”**

**TOSCANA**  
RINASCIMENTO SENZA FINE

1.144-25



Regione Toscana

