

#tuscanytogether

GdL Mental Wellbeing

Il sonno come competenza del benessere

17.11.25

Alessio Carciofi



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

ALESSIO CARCIOFI

- Professore in Corporate & Digital Wellbeing
- Senior Corporate Wellbeing advisor
- Autore di libri e podcast
- Direttore artistico del Digital Detox Festival





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

❤️ prima osserviamo

STEP 1

masterclass 1

Alessio Carciofi



17 NOVEMBRE 2025

online dalle 15:00 alle 16:00

[LINK](#)

❤️ poi progettiamo

STEP 2

masterclass 2

Alessio Carciofi



24 NOVEMBRE 2025

online dalle 15:00 alle 16:00

[LINK](#)

❤️ poi “scarichiamo” a terra

STEP 3

bootcamp esperienziale

Alessio Carciofi + case history ed esperti



Stessi contenuti e stessa struttura.

3 DICEMBRE FIRENZE

In presenza dalle 10:00 alle 16:00
+ restituzione online il 12 dicembre 2025

14 GENNAIO PISA

In presenza dalle 10:00 alle 16:00
+ restituzione online il 23 gennaio 2026



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

DISCLAIMER

io porto tutta la mia esperienza.

**voi portate tempo, attenzione ed
energia.**

solo così questo percorso diventa reale.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

WORKBOOK

come costruire un prodotto esperienza sul
mondo del **benessere del sonno?**



LINK



OBIETTIVI

- Il sonno non è un “servizio” ma una **competenza che si può progettare.**
- Ogni realtà (agriturismo, SPA, hotel, operatore) può creare **rituali, ambienti, micromomenti.**
- **Creare esperienze, offerte e retreat** con il tema del benessere del sonno



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

perchè è importante il **sonno** ?



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

PERCHE'?





perchè è importante dormire?

Quando Il cervello si pulisce: un sistema chiamato glinfatico (lo “spazzino” del nostro cervello, parente del più noto sistema linfatico) **elimina le tossine accumulate durante il giorno**, tra cui quelle associate all’Alzheimer.

Quando ci si rilassa correttamente, il cervello passa dalle **onde beta** (stress) alle onde alfa e theta (rigenerazione) .

È allora che il sistema nervoso si ripara, il cortisolo diminuisce e la corteccia prefrontale, la parte che controlla le decisioni, l'empatia e la creatività, si ripristina.



perchè è importante dormire?

Si fissano i ricordi: dormire è essenziale per la potatura sinaptica (la pulizia del nostro cervello) e per trasformare le informazioni in memoria duratura, migliorando l'apprendimento e la creatività.

Il metabolismo si riequilibra: chi dorme poco ha più fame, accumula più grasso e rischia di sviluppare insulino-resistenza e malattie correlate

il sonno è il nostro più grande **regolatore emotivo**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

Rai News.it

Sport

Video

Cronaca

Esteri

Politica

...

News regionali Tgr

Rai News 24 • LIVE



Temi Caldi → Gaza, è pace? La guerra in Ucraina COP30 Atp Finals



Il cervello è più vecchio di 3 anni per i 40enni che dormono male

bblicato su *Neurology*: volume cerebrale inferiore con disturbi del sonno



LEGGI ANCHE:

VIDEO Sonno, l'esperto: "E' una questione di qualità più che di quantità"

Sonno, dormire almeno 7 ore, ma meno di 9

Come aumentare le ore di sonno

Disturbi del sonno, ne soffrono 12 milioni di italiani. Cifre raddoppiate con la pandemia

Menu Cerca Notifiche

la Repubblica

ABBONATI R Accedi



20 Years
Forum Risk Management
obiettivo sanità salute

UN NUOVO SISTEMA SANITARIO

LA RIFORMA IN CAMMINO

25-28 NOVEMBRE 2025
AREZZO FIERE E CONGRESSI

ISCRIVITI AL FORUM

Il sonno "ripulisce" il cervello. Ma non se è indotto da sonniferi

di Giuliano Aluffi



Alcuni farmaci inibiscono l'azione di smaltimento degli scarti cellulari. Intervista alla prima autrice dello studio su Cell

11 FEBBRAIO 2025 ALLE 06:00

2 MINUTI DI LETTURA



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

perchè è importante dormire?

“Il sonno e il riposo non sono la stessa cosa”

Saundra Dalton-Smith, Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity

“Il riposo più efficace si ottiene quando comprendiamo **il tipo di riposo di cui abbiamo bisogno**”

il sonno rappresenta solo una parte (essenziale) **del nostro bisogno di recupero.**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

Ci sono almeno **3 tipi di stanchezza**: del corpo, della mente e del cuore.

FISICA

MENTALE

EMOTIVA



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

Ci sono
7 tipi di riposo:

FISICO

MENTALE

SENSORIALE

CREATIVO

EMOTIVO

SOCIALE

SPIRITUALE



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



le persone non vi
chiedono solo un letto.

**vi chiedono un ritmo.
uno stile di vita
da portare a casa**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

perchè investire nel **sonno** ?



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



OGGI: ansia da sonno.

Crescita della “sleep anxiety”

- Aumenta tra Gen Z e Millennials
- Alimentata da sovraccarico digitale, incertezza economica, iper-connessione
- Fenomeno dell’“orthosomnia ossessione da perfezione del sonno alimentata dal tracking digitale



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

JCSM | Journal of Clinical Sleep Medicine

ANYWHERE Search

Home Issues Collections Submit Info

Journal of Clinical Sleep Medicine → Volume 17, Issue 1

Free Access • SCIENTIFIC INVESTIGATIONS

Escalation of sleep disturbances amid the COVID-19 pandemic: a cross-sectional international study

Uri Mandelkorn, MA, Shir Genzer, BSc, Shoham Choshen-Hillel, PhD, Joel Reiter, MD, Miguel Meira e Cruz, DDS, MSc, Hagit Hochner, PhD, Leila Kheirandish-Gozal, MD, MSc, ... SEE ALL AUTHORS

Published Online: January 1, 2021 • <https://doi.org/10.5664/jcsm.8800> • Cited by: 116

Abstract Epub PDF Supplemental Material Share Tools

SECTIONS

- ABSTRACT
- BRIEF SUMMARY
- INTRODUCTION
- METHODS
- RESULTS

ABSTRACT

STUDY OBJECTIVES: The stress imposed by the COVID-19 pandemic and ensuing social isolation could adversely affect sleep. As sleep problems may persist and hurt health, it is important to identify which populations have experienced changes in sleeping patterns during the pandemic and their extent.

*Secondo la Global Wellness Institute,
quasi il 40 % degli adulti
della generazione Z
soffre d'ansia legata al sonno
tre volte alla settimana.*

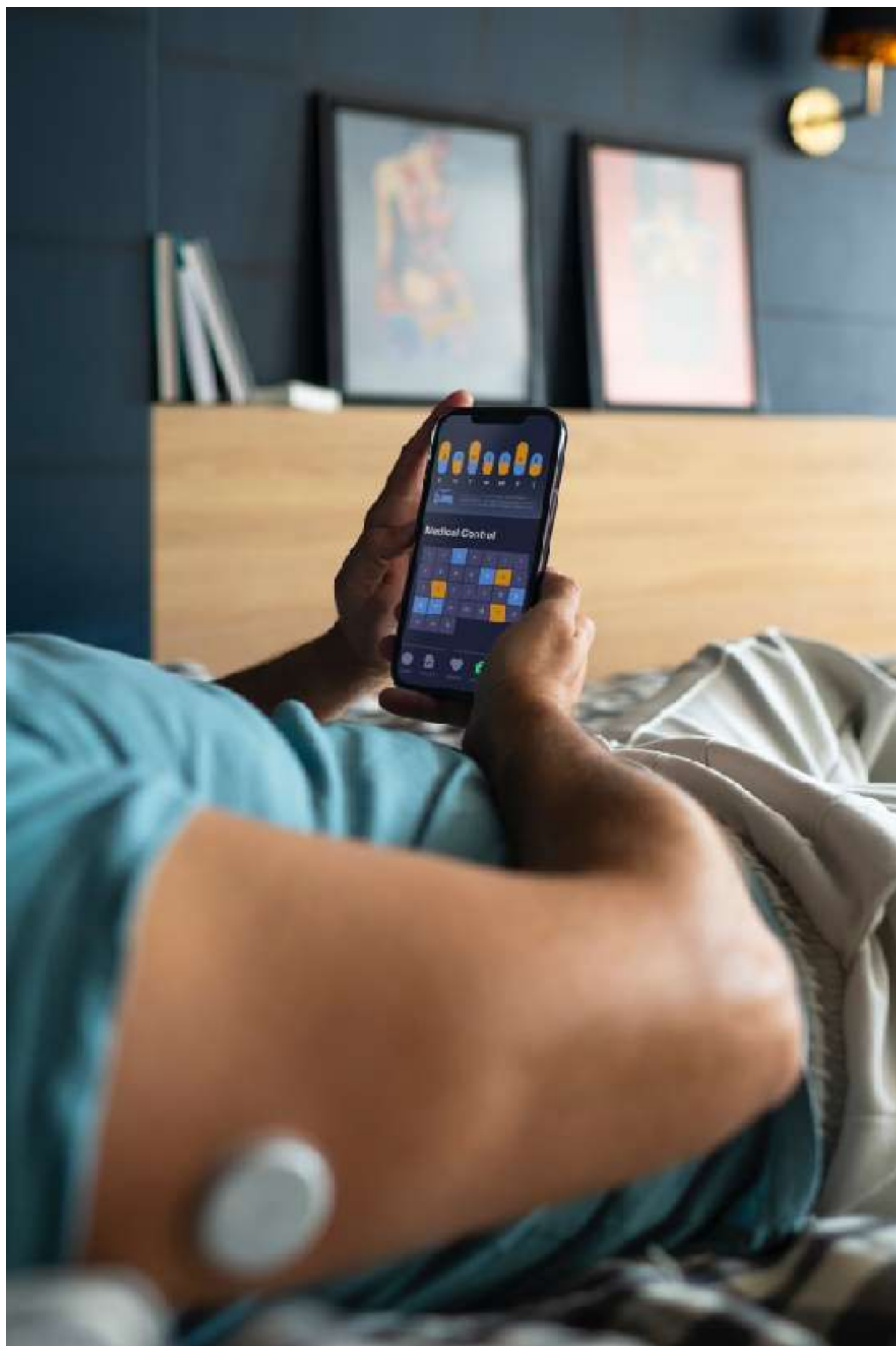


Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



DOMANI: AI e sleep coach

1. Ricerca e diagnostica del sonno

- Algoritmi che analizzano i dati del sonno (PSG) in modo rapido e accurato.
- Migliori diagnosi di apnea, insonnia e altri disturbi.
- AI usata per screening, endotyping, diagnosi e trattamento.

Fonte



Regione Toscana



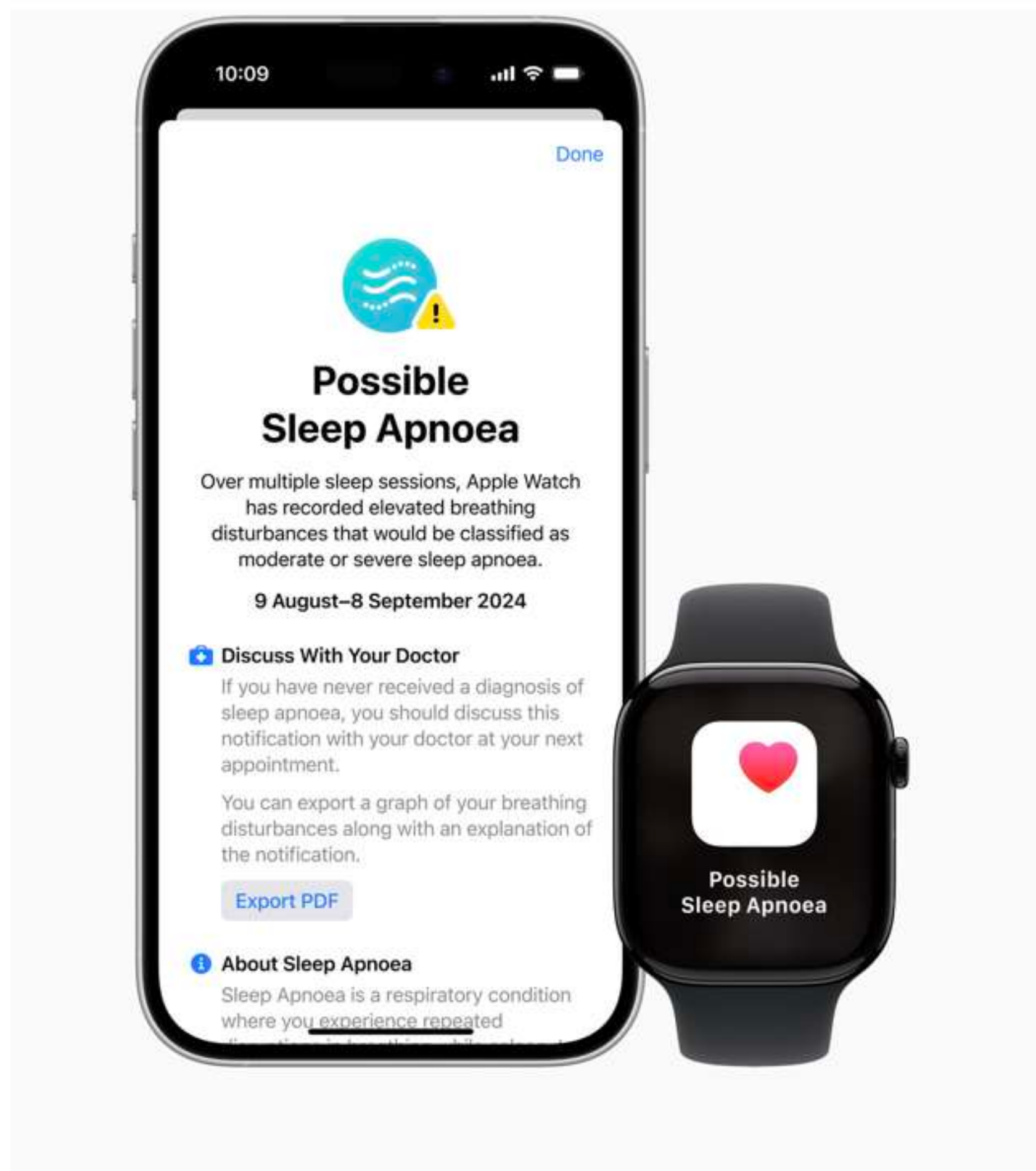
TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

DOMANI: AI e sleep coach

2. La rivoluzione del sonno guidata dall'AI

- Insight personalizzati grazie al machine learning.
- Coach del sonno digitali con raccomandazioni su misura.
- Prodotti smart: materassi, luci, termostati, wearable con funzioni AI.



Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

- La Nine Hours, una catena alberghiera giapponese, offre molto più di semplici pernottamenti.
- Gli ospiti ottengono un servizio aggiuntivo: **un'analisi del sonno che può avere valore personale** (scoprire apnea, migliorare qualità del sonno) → percezione di valore aumentato.

e la tua struttura può diventare **sleep-first** invece che solo bed-first?



🇯🇵 27 September 2024

Share: [🔗](#) [in](#) [X](#) [f](#)

Capsule hotel Nine Hours and NTT offer guests in-depth sleep analysis at no extra cost



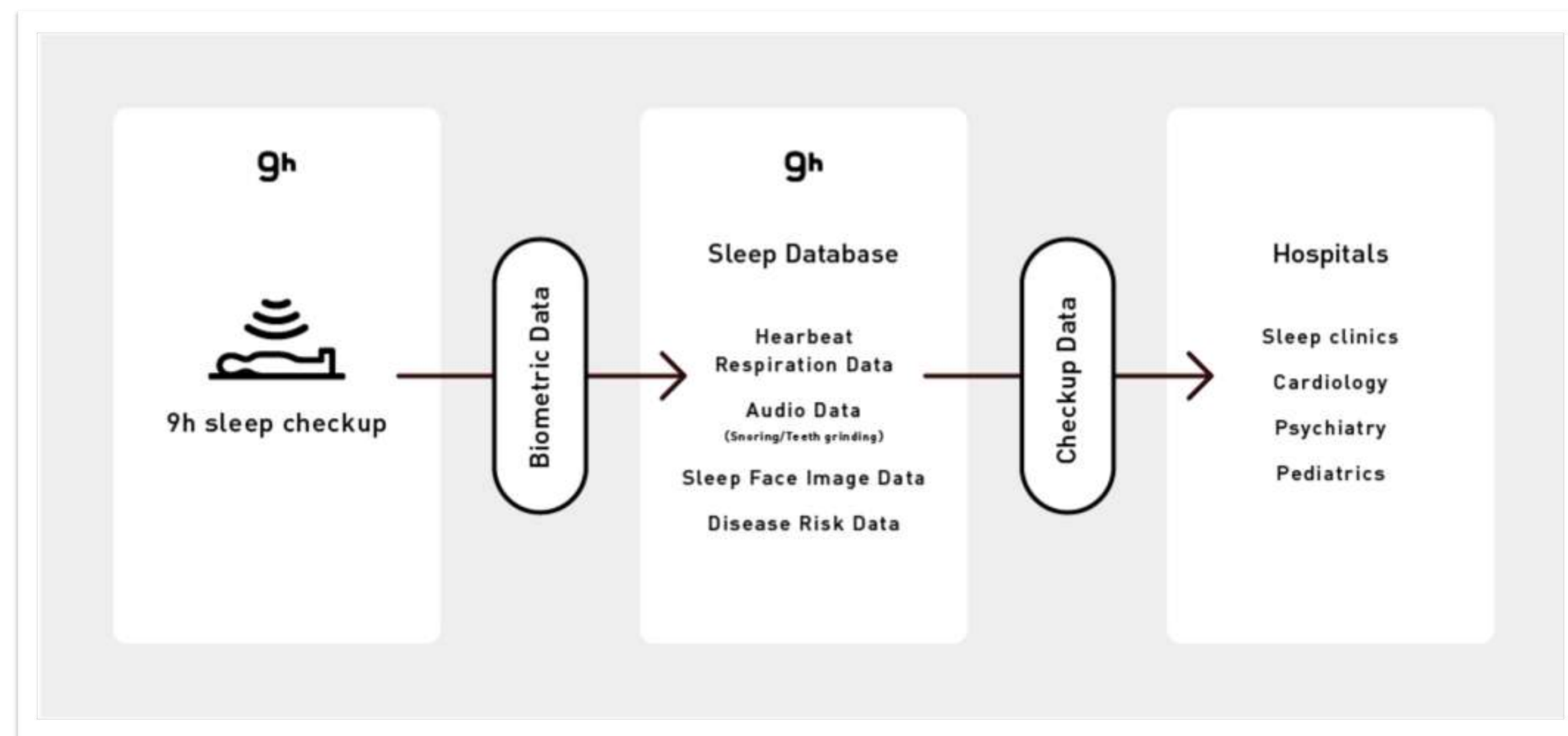
Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

Un modello di business olistico



Sleep analysis report

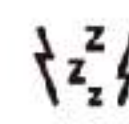
We assess risks of diseases such as sleep apnea syndrome, depression, and myocardial infarction during sleep, and we also provide referrals to hospitals. For individuals showing poor numerical values and risks of diseases, we collaborate with university hospitals and clinics to provide referrals to hospitals.



Sleep
duration



Roll-
overs



Snori
ng



Breathi
ng



Heartbe
at

Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



Mercato: +12,4% a anno.

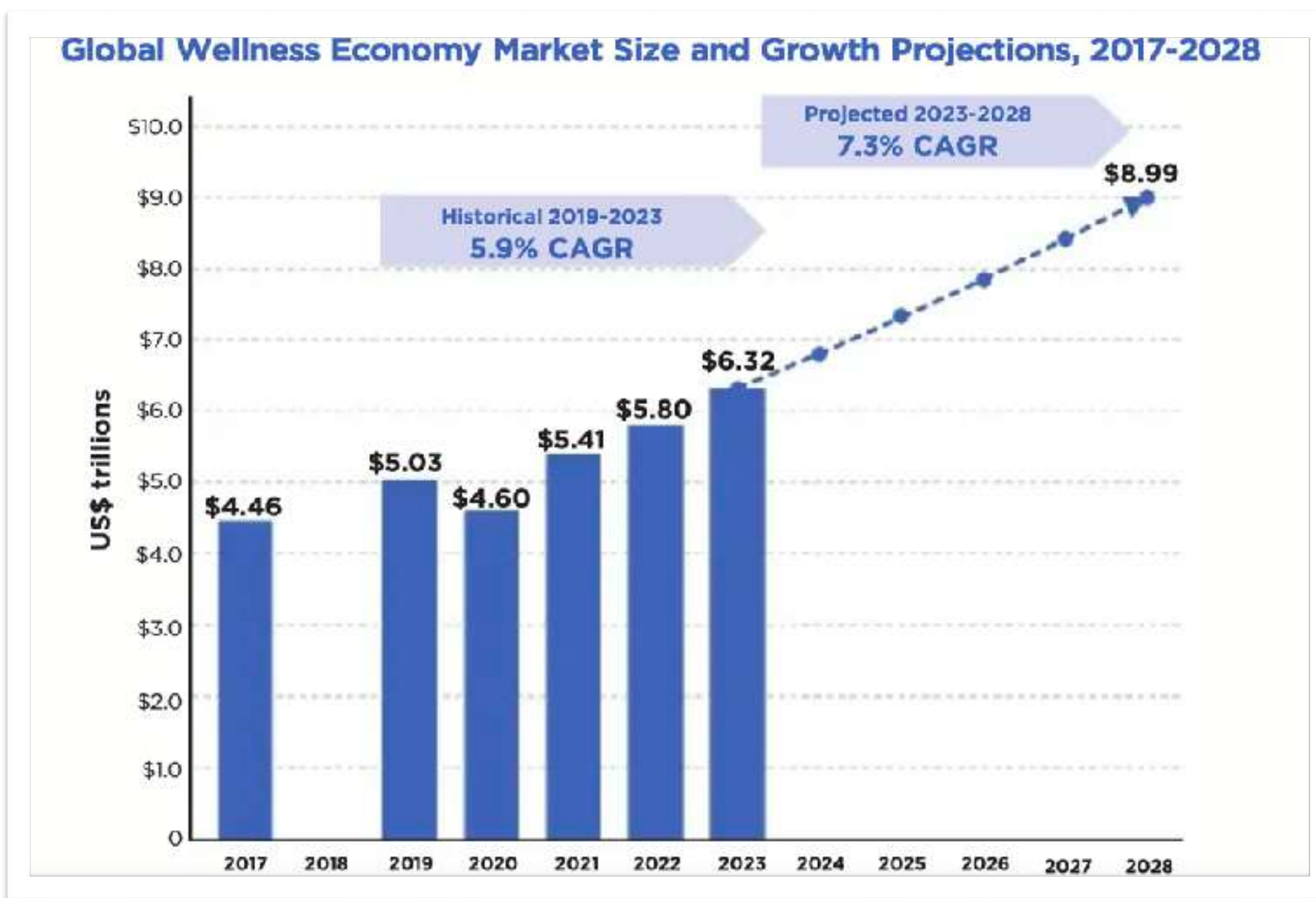
1. Il sonno diventa un servizio premium

- Il turismo del sonno evolve verso esperienze scientifiche e olistiche.
- I viaggiatori chiedono riposo di qualità e gli hotel lo trasformano in valore.

Fonte



Un business destinato a crescere



per il periodo 2025-2030, una stima indica un CAGR (tasso annuo composto di crescita) **del 12,4%**, con il valore che dovrebbe raggiungere circa USD 148,98 miliardi entro il 2030.

fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



2. I numeri del trend

- 91% dei viaggiatori pagherebbe fino al +10% per un sonno migliore.
- 63% dorme peggio in viaggio.
- Principali disturbi: rumore 75%, luci 72%

Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

2025 Hilton Trends Report

NEW VACATION TRENDS

RISING TRAVELER TYPES

TRENDING TRAVEL TOPICS

MEETINGS MAXIMIZER

Media Kit



NEW VACATION TRENDS

Sleep Tourizzzm 2.0: The Next Sleep Cycle



Stories From Hilton

Trends

News

Videos

Press Center

Corporate

Brands



Americas

NEWS RELEASES • March 15, 2024

In Search of Sleep: Hilton Caters to Rising Number of Sleep Tourists with Debut of Hilton Sleep Retreats



Kilolani Spa at Grand Wailea, A Waldorf Astoria Resort



Download Media Assets

Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



E voi dove siete in questa trasformazione?

4. Oltre il lusso: il sonno come standard di ospitalità

- 74% vuole soluzioni ecosostenibili per dormire meglio.
- 59% cerca hotel che offrono sleep amenities (rumore bianco, tende oscuranti, app relax).
- Concierge del sonno e rituali serali diventano nuovi servizi chiave.

Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

case history che **aprono la mente**



il sonno come leva rigenerativa

il sonno non è solo una funzione biologica.
È un indicatore della qualità della relazione tra:

- **il luogo** (ambiente, luci, rumori, materiali, natura)
- **la comunità** (ritmo, ospitalità, cura, autenticità)
- **le persone** (team, ospiti, interazioni, linguaggio)
- **il sistema “educativo”** (scelte, rituali, momenti)



quando una struttura migliora il sonno dell'ospite, migliora anche:

- percezione di sicurezza
- connessione con il luogo
- qualità dell'esperienza
- rapporto con il team
- memoria emotiva del soggiorno
- desiderio di tornare



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



There is a treatment on the T Spa menu called the Lake Como Sleep Ritual that melts away fatigue and reinvigorates your body with an amazing massage

L'hotel Tremezzo ha creato uno *Sleep Ritual* del T Spa

combina bagni turchi, immersione in acqua fredda, scrub con elicriso e lavanda e massaggi con pochette di mussola per favorire il sonno profondo

[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



HEALTH & WELLNESS RETREATS ACQUAVIVA METHOD SIGNATURE EXPERIENCES GINKGO RESTAURANT

Deep sleep Retreat

Palazzo Varignana realizza retreat sul sonno per chi soffre di insonnia: dieta funzionale personalizzata, attività fisica moderata, massaggi e meditazione; kit del sonno con mascherina, tisane, melatonina e spray per cuscino; monitoraggio del sonno con braccialetto

[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



Sleep Clinic



La “**Sleep Clinic**” del resort è progettata per migliorare la qualità del sonno: attenzione alla costruzione delle camere, manutenzione, organizzazione del resort. preidlhof.com

[Fonte](#)

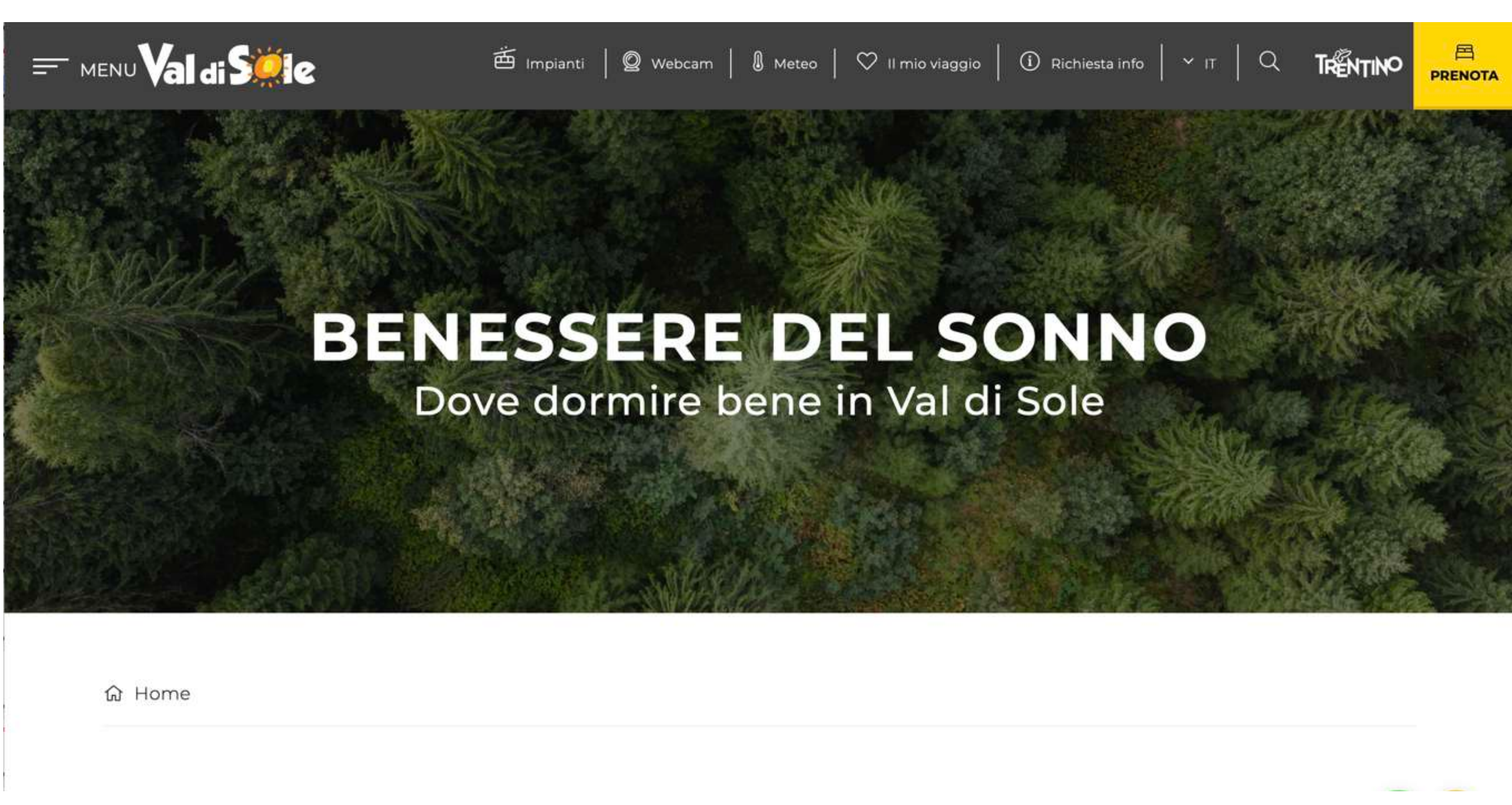


Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



[Fonte](#)



Regione Toscana



#TuscanyTogether

Strutture Attente al Sonno

- **Camere ottimizzate per il riposo** con materassi ergonomici, isolamento acustico e illuminazione rilassante
- **Kit del Buon Sonno** con tisane rilassanti, oli essenziali e cuscini personalizzati
- **SPA e trattamenti rilassanti**, tra cui massaggi distensivi e aromaterapia



[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

Strutture Attente al Sonno



Attività per Favorire il Sonno Naturale

- **Passeggiate nella natura** per riequilibrare il ritmo sonno-veglia grazie all'aria pura e alla luce naturale.
- **Yoga e mindfulness**, perfetti per ridurre lo stress e preparare il corpo al riposo.
- **Bagni di foresta (Shinrin-Yoku)** per favorire il rilassamento mentale e fisico.

[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

Strutture Attente al Sonno



Attività per Favorire il Sonno Naturale

Alimentazione e Sonno

- **Menù serali leggeri e bilanciati**, con ingredienti che favoriscono la produzione di melatonina
- **esperienze della buonanotte** con tisana serale e diffusore di oli essenziali in camera



[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



DORMI MEGLIO, VIVI MEGLIO: ERBE SELVATICHE E SILENZIO PER RITROVARE TE STESSO

PRENOTA ORA

Un weekend di immersione nella natura e nei silenzi del Parco Nazionale dello Stelvio per riequilibrare mente e corpo attraverso il sonno profondo e il potere delle erbe selvatiche

Ti senti stressato, la tua mente è sovraffollata e vorresti scappare dalla frenesia e dal caos?

Abbiamo quello che fa per te! Stacca la spina dalla solita routine, prenditi del tempo per te stesso e insieme a chi ami, liberati dallo stress, rigenera mente e corpo e ritrova una nuova energia per affrontare la quotidianità con più serenità.

Avvolti dal calore della Famiglia Casna e coccolati da una natura incontaminata, potrai ritrovare il tuo naturale benessere psico-fisico. Nel nostro Maso troverai colazioni genuine con yogurt fatto in casa e dolci tradizionali, cene tipiche con prodotti del territorio ed erbe selvatiche da assaporare nella nostra calda stube ottocentesca.

Un'occasione unica nel suo genere: sperimentare attraverso i 5 sensi l'energia sprigionata dalle piante spontanee di montagna, contatto profondo con la natura e rituali di benessere mirati ti aiuteranno a liberare la mente, dormire meglio e rigenerare il tuo corpo ritrovando una nuova energia.

Maso Fior di Bosco



INCLUSO NELLA PROPOSTA "DORMI MEGLIO, VIVI MEGLIO":

- 2 notti di soggiorno in una delle nostre camere in legno di abete naturale non trattato con piumini e cuscini antistress da materiali naturali, materassi anallergici di qualità, frigo e cassaforte, Wi-Fi free
- 2 **colazioni energetiche** nella nostra stube con torte, confetture e yogurt fatti in casa, salumi e formaggi dei contadini della Val di Rabbi, succhi e sciroppi naturali
- 2 **cene genuine a Km0** nella stube ottocentesca con piatti della tradizione locale e verdure dal nostro orto o dal bosco (scelta tra 2 menù, acqua della Val di Rabbi inclusa, altre bevande escluse)
- Ogni sera **RITUALE DEL BENESSERE NEL PRATO** con tisana del dolce riposo
- 1 **SILENT WALKING** mattutina nella natura prima di colazione
- 1 ESPERIENZA DI CONTATTO PROFONDO CON LA NATURA: **Erbe nel prato per il tuo benessere.** impara a riconoscere le piante spontanee depurative, rilassanti, energizzanti e sperimenta la forza della natura camminando a piedi nudi
- 1 attività a scelta tra:
 - **PRIVATE SPA:** sessione di 45 minuti in biosauna con erbe rilassanti e oli essenziali alpini ad uso esclusivo a coppia accompagnata da uno dei nostri infusi alle erbe di alta montagna (accappatoio e ciabattine incluse)
 - **escursione** di un'ora e mezza accompagnata al ponte sospeso (difficoltà medio-facile)
- 1 **Pic nic in giardino o nel bosco** con prodotti fatti in casa a base di erbe spontanee, verdure dell'orto, formaggi di alpeggio e dolce fatto in casa



[Fonte](#)

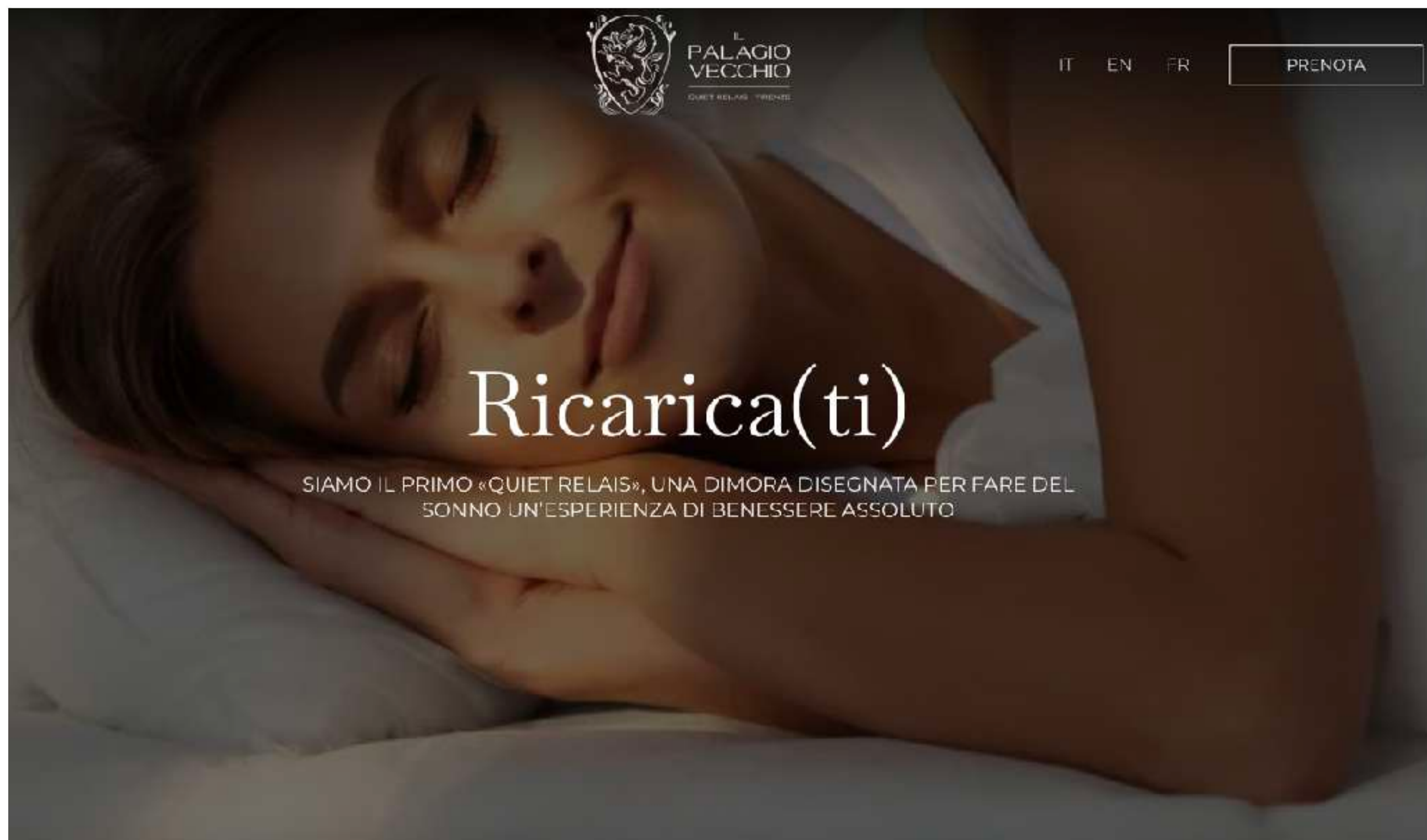


Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



Hotel Palagio Vecchio, Firenze



Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

da dove **iniziare?**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

PRODOTTO

PROGRAMMA

PROMOZIONE



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

Gli ingredienti perfetti per un sonno di qualità

La chiave per un sonno ristoratore risiede in una combinazione armoniosa di elementi essenziali: un ambiente rilassante, una dieta equilibrata e pratiche di rilassamento.

Dopotutto, un buon sonno non si limita a un buon materasso. (già sarebbe tanto)

Ecco perché, oltre al comfort delle loro camere e ai servizi esclusivi, queste strutture sono diventate dei veri e propri templi dedicati al sonno.

I loro programmi, ideati da esperti, sono studiati per combinare efficienza e piacere. La tua mente viene calmata e il tuo corpo viene preparato per un sonno profondo e ristoratore.

[Fonte](#)



cosa funziona davvero nel migliorare il sonno

- **Stimoli** (luce, rumore, temperatura)
- **Rituali** (prima/durante/dopo il sonno)
- **Energia** (ritmi, routine, recupero)
- **Ambiente** (materassi, cuscini, tessuti, profumi)
- **Educazione** (spiegare come dormire meglio)

si può intervenire
anche senza fare
investimenti enormi.



- **I 5 principi del sonno rigenerativo**

1. **Riduci ciò che disturba.**

Rumore, eccesso di luce, notifiche, caos visivo.

2. **Aggiungi ciò che calma.**

Tisana, respiro, rituali brevi, calore, natura.

3. **Proteggi i ritmi naturali.**

Transizioni lente tra giorno e notte.

4. **Crea un senso di cura reale.**

Piccoli gesti, parole, attenzioni non standardizzate.

5. **Allinea le persone al luogo.**

Il team deve incarnare il ritmo che vuoi offrire.

•

Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO In generale



Approfondisci nel workbook

- **promessa chiara:** cosa cambia per il cliente
- **problema che risolve:** cosa allevia, cosa semplifica
- **target:** chi ne ha davvero bisogno
- **benefici** emotivi e concreti
- **minimo essenziale:** il kit, il rituale, l'esperienza base



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO Che valore offri davvero?

Che valore offri davvero?

Questo è il punto da cui **parte (e (ri)torna) tutto**.
Il tuo prodotto non è ciò che fai.
È ciò che il cliente sente dopo.





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO Che PIN aiuto a risolvere?

Il problema che aiuto a risolvere

Cosa allevi, semplifichi o raddrizzi nella vita del cliente?

Il problema che affronto:

.....





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO A chi mi sto rivolgendo?

**Non parli a tutti.
Parli a chi ha davvero bisogno di te.**

Descrivi in modo concreto il tuo “cliente ideale”:

persone stanche

viaggiatori stressati

donne

smart worker

coppie che vogliono ricucire energia



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO

Il mio Kit minimo

Definisci 3 elementi semplici e subito attivabili. Esempi:

tisana serale

luce calda

frase gentile

rituale del sonno di 5 minuti

uno spazio senza stimoli

Il mio kit minimo è composto da:

- 1.
- 2.
- 3.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

PRODOTTO Il mio “rituale” del sonno

Crea un rituale di 5–10 minuti che ogni ospite può seguire

Passaggi del rituale:

- 1.
- 2.
- 3.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

PRODOTTO in breve

Promessa +
Problema +
Target +
Rituale +
Kit Minimo =

Un buon Prodotto



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

alcune risorse?

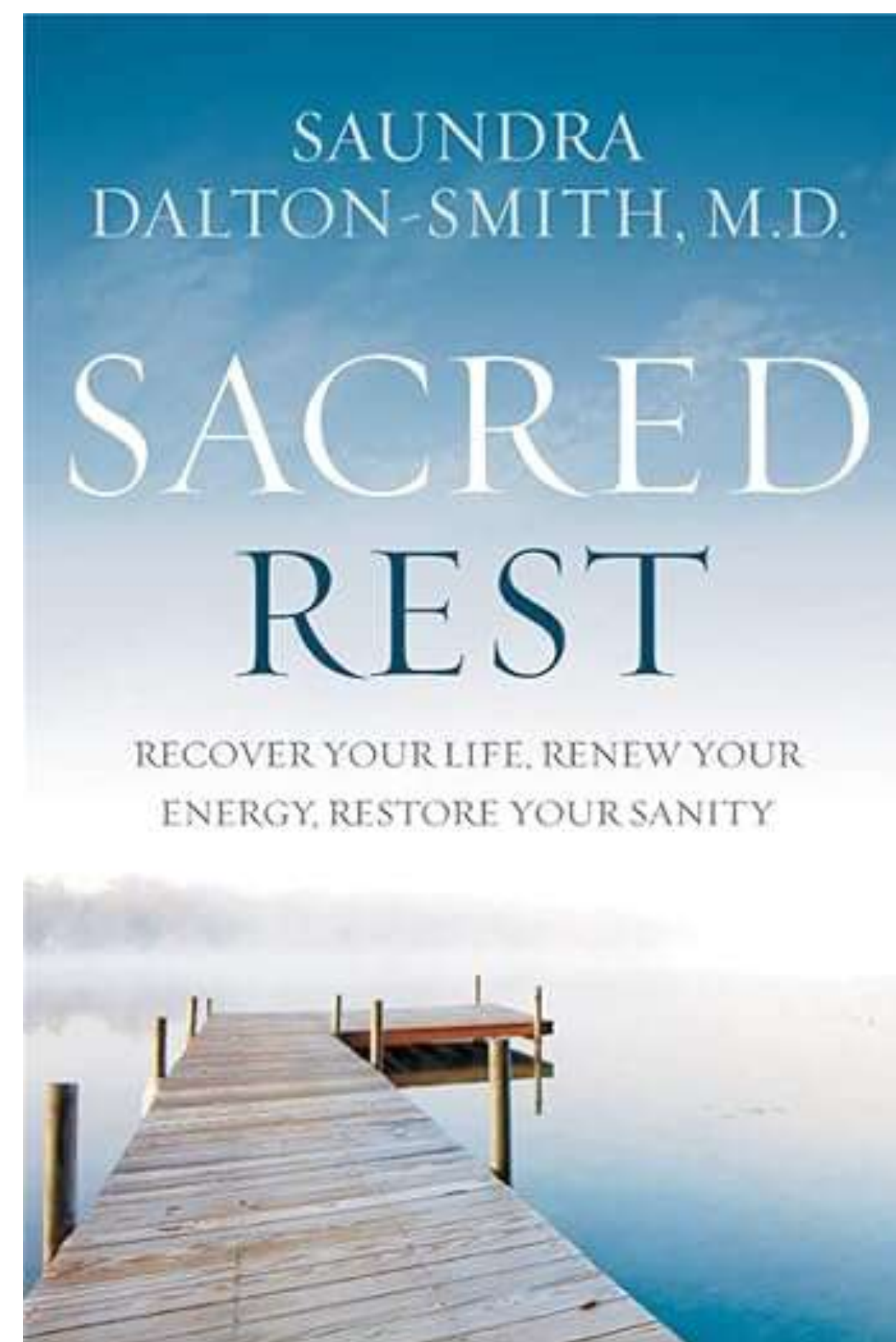


Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

❤️ prima osserviamo

STEP 1

masterclass 1

Alessio Carciofi



17 NOVEMBRE 2025

online dalle 15:00 alle 16:00

[LINK](#)

❤️ poi progettiamo

STEP 2

masterclass 2

Alessio Carciofi



24 NOVEMBRE 2025

online dalle 15:00 alle 16:00

[LINK](#)

❤️ poi “scarichiamo” a terra

STEP 3

bootcamp esperienziale

Alessio Carciofi + case history ed esperti



Stessi contenuti e stessa struttura.

3 DICEMBRE FIRENZE

In presenza dalle 10:00 alle 16:00

+ restituzione online il 12 dicembre 2025

14 GENNAIO PISA

In presenza dalle 10:00 alle 16:00

+ restituzione online il 23 gennaio 2026

#tuscanytogether

GRAZIE

Ci vediamo il 24 novembre 2025



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



Grazie

alessiocarciofi.com

info@alessiocarciofi.com

Alessio Carciofi

