

#tuscanytogether

GdL Mental Wellbeing

Il sonno come competenza del benessere

24.11.25

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

PRODOTTO MOD 1 del 17.11.25

PROGRAMMA MOD 2 di OGGI

PROMOZIONE 3 dicembre e il 12 gennaio



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

perchè è importante il **programma?**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



perché la sleep experience è:

- fisiologia
- emozione
- ambiente
- digitale
- abitudini
- relazione
- ritmo interno

Serve una regia.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



La scomoda verità

senza un programma, il prodotto è rumore.

il sonno è un sistema, non un prodotto.

Il prodotto è l'inizio.

Il programma è il risultato.

se i “momenti” non parlano tra loro,
il sonno non cambia.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



La scomoda verità

se bastasse un materasso, dormiremmo tutti bene.

se bastasse la lavanda, nessuno avrebbe ansia da sonno.

il problema non è la mancanza di oggetti.

è l'approssimazione di un programma.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



LA SCOMODA VERITA'

materasso perfetto → ma temperatura sbagliata

camere belle → ma non insonorizzate

rituale serale → ma cena pesante

kit tisana → ma stimoli digitali forti



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

COSA è un PROGRAMMA?

un programma è un insieme di touch point che agiscono sul sistema nervoso in modo coordinato, dalla prenotazione al post stay

ATTENZIONE

✗ aggiungo cose

✓ progetto flussi

touch point= punti di contatto con il cliente

WIN



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



La struttura di ogni programma

un programma efficace ha 3 elementi:

1. *sleep journey* → *le tappe, le fasi*

2. *transizioni* → *i vari passaggi*

3. *rituali* → *le ripetizioni che stabilizzano*



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

costruzione della **sleep journey**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



cos'è la sleep journey

è la **sequenza** che guida il sistema nervoso da:

attivazione → regolazione → profondità → integrazione.

non è “cosa fai”.

è “in che ordine lo fai”



pre stay

la relazione inizia prima:

- mail preparatoria
- consigli semplici
- libri o risorse da consigliare
- challenge o invio test del sonno

arrivo

Il check in è un reset

- linguaggio empatico
- luci
- consegna del kit
- spiegazione del ritmo
- presentazione “referente” del benessere del sonno

stay

4 blocchi obbligatori:

- alimentazione coerente
- attività fisica/natura
- rituali (mattino/sera)
- processi del team allineati

post stay

la parte più sottovalutata

- micro-rituale da portare a casa
- audio/guida
- follow-up
- consigli per il “ritorno”
- upselling



Approfondisci nel workbook



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



sleep journey

- Ritmo del luogo
- Ambiente
- Alimentazione
- Movimento regolante
- Ritualità
- Gestione del digitale
- Educazione al sonno
- Spiritualità laica
- Post-stay



PRE STAY: la pre-regolazione

obiettivo fisiologico

- *abbassare già da casa il livello di sovrastimolazione*
- *preparare il ritmo circadiano*
- *attivare aspettativa di calma*

• **obiettivo emotivo**

la persona dovrebbe sentire:

“Sto entrando in un'altra dimensione. Qui si respira. Posso affidarmi.

01



PRE STAY: cosa fare e NON fare

✓ **cosa fare**

- **email 48-72 h prima:**

- mini-rituale serale
- riduzione schermi 15 minuti
- anticipare la cena
- suggerimento per viaggio lento

- **email mattina dall'arrivo**

- istruzioni calmanti "arriva senza fretta"
- mappa dei "luoghi lenti" della struttura
- invito ad osservare il paesaggio

♥ **esempio**

"da qui al tuo arrivo, prova una cosa semplice:

riduci di 15 minuti la tua esposizione allo schermo la sera.

È la prima porta verso il tuo nuovo ritmo. Ecco come fare il rituale del tramonto digitale ...



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanYtogether

PRE STAY: cosa fare e NON fare

✗ *cosa NON fare*

- *email piene di istruzioni*
- *promesse vaghe*
- *contenuti da brochure*
- *linguaggio energico o commerciale*



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

approfondisci nel workbook



LINK

<https://h7.cl/1jTq1>



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

che cosa sono le **transizioni**?



Perché sono fondamentali?

Perché il sistema nervoso non cambia nei momenti, ma nei passaggi.

Le persone non si rilassano (solamente) durante l'attività.

Si rilassano prima, quando entrano nell'attività.

E dopo, quando la escono.

Quando comprendi questo, inizi a progettare un programma che funziona.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



TRANSIZIONI

- Sono i passaggi che cambiano lo stato interno:

pomeriggio → lentezza

sera → calma

notte → profondità

La mattina? Si “lavora” sulla fase di riattivazione.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

Pomeriggio → LENTEZZA

Il corpo è ancora “nel fare”, la mente è piena, il cortisolo è alto.

Cosa serve?

abbassare velocità
diminuire stimoli
rallentare il tono interno

Micro-idee per il programma:

una camminata lenta
una tisana calda
massaggio centro benessere/terme
attività con le mani > esempio cucito,

Se sbagli questa porta, la sera non funziona.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

✗ COSA EVITARE

Attività fisiche intense

No a:

trekking impegnativi

escursioni ad alta quota

workout

yoga “strong”

qualsiasi cosa che alzi battito e adrenalina

Perché?

Aumentano cortisolo ed eccitazione.

È l'opposto della lentezza.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

✗ COSA EVITARE

Attività tour culturali densi e lunghi

attività che richiedono concentrazione alta
task cognitivi impegnativi

uso di VR, tecnologia, audio tour complessi

Perché?

Aumentano carico mentale e rumore interno.



✗ COSA EVITARE

Attività di introspezione o pratiche emotive profonde

lavori di “archeologia interiore”
pratiche di crescita personale
journaling emotivo intenso
meditazioni che aprono ricordi o ferite
momenti di vulnerabilità profonda

Perché?

alzano l'attivazione emotiva
riportano la mente nel passato
aprono processi interiori che richiedono tempo e contenimento
creano un “carico” che ostacola la discesa verso la calma



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

✗ COSA EVITARE

Transizioni forzate (troppo veloci)

Tipo:

“OK, adesso tutti in spa o alle terme subito”

“Ora facciamo questa attività”

**Il corpo non è ancora pronto.
Serve morbidezza.**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

approfondisci nel workbook



LINK

<https://h7.cl/1jTq1>



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

che cosa sono i **rituali**?



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



Perché i rituali sono importanti

Perché parlano al sistema nervoso

Il sistema nervoso non risponde a concetti o intenzioni.

Risponde a azioni ripetute, lente e coerenti.

Un rituale:

abbassa il cortisolo

attiva il parasimpatico

stabilizza la mente

mantiene il corpo in sicurezza

👉 **Un rituale è un comando fisiologico di calma.**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

perché i rituali sono importanti

Perché trasformano un luogo in un'esperienza

Un massaggio è un servizio.

Una tisana è un prodotto.

Una passeggiata è un'attività.

Ma un rituale:

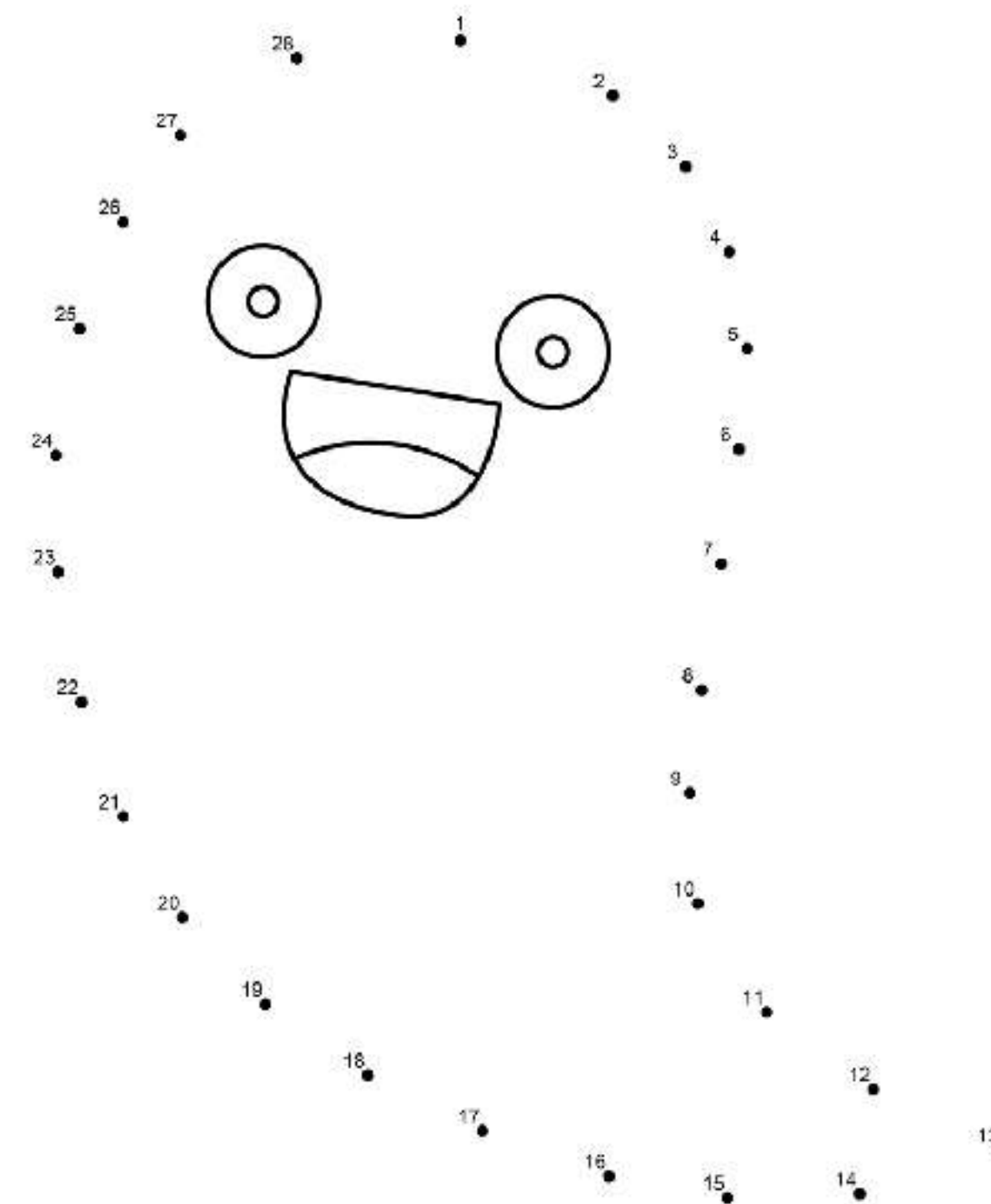
collega tutto

dà senso

crea continuità

diventa memoria emotiva

Il rituale è la firma della tua Sleep Experience.





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER

Perché i rituali sono importanti

Un rituale è facile da fare.
Facile da ripetere.
Facile da ricordare.

Le persone lo portano a casa. Specialmente nei primissimi giorni

E quando tornano a casa e riescono a rifarlo, succede la magia:
senti continuità
ricordi il luogo
ritorni

👉 **I rituali fidelizzano più di qualsiasi marketing.**



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TUSCANYTOGETHER



RITUALI

- rituale del risveglio
- rituale serale
- rituale digitale “digital sunset”
- rituale di silenzio
- rituale del risveglio
- rituale caldo/freddo



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

DIGITAL SUNSET

Cosa fare (semplice e potente):

Spegni notifiche (modalità aerea)
Riponi il telefono nel locker/box
Accendi luce calda

Un'alternativa sana e lenta:

libro, camminata lenta, taccuino





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

L'EDUCAZIONE

Le persone dormono meglio quando capiscono **perché lo stanno facendo.**

L'educazione è ciò che rende il programma vivo, non teorico.





Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#Tuscanytogether



7 consigli di benessere digitale



Stabilisci un rituale mattutino.
Fai in modo che la prima attività della giornata sia senza tecnologia. Fai esercizi, yoga, medita, fai una doccia e fai colazione prima di controllare il telefono o la mail.



Stabilisci un momento della giornata in cui tutti i tuoi dispositivi sono spenti e tu sei connesso con il mondo reale. Cammina nella natura e concentrati sulle sensazioni a contatto con essa.



Scegli di non portare il tuo smartphone a tavola. Toglilo dal tuo campo visivo. Scegli di essere presente a te stessi* e ai tuoi cari. L'attenzione è la prima forma di cura e amore.



Disabilita tutte le notifiche.
Gli avvisi di Instagram, TikTok e delle email interrompono la tua giornata, le tue scadenze e i tuoi pensieri. Scegli invece in vari momenti della giornata per controllare i messaggi e fallo intenzionalmente.



Dai ai tuoi occhi, ai tuoi polsi e alle tue dita un po' di riposo utilizzando carta e penna invece di utilizzare una tastiera. La scrittura manuale può darti un senso di creatività e di libertà mentale e fisica.



Rimuovi dalla tua camera il computer e altri dispositivi digitali, poiché la luce artificiale modifica il tuo stato di veglia e disturba gli ormoni del sonno. Lascia il telefono fuori dalla camera da letto o lontano dal comodino durante la notte.



Dà il benvenuto al tempo "vuoto". Non riempire ogni momento libero con la tecnologia. **Assapora la quiete** e quel senso di "vuoto" che riempie.



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

PALAZZO DI VARIGNANA



ATTIVITA' HEALTH

Inizio del viaggio trasformativo con Aperitivo Wellbeing nel Treno Reale di Palazzo di Varignana

1 Mindful Lunch con dott.ssa Annamaria Acquaviva

2 Nature Therapy nei Giardini Ornamentali, parte della rete Grandi Giardini italiani 60'

3 Rilassamento guidato con onde binaurali 45'

1 Masterclass "Shine your talent" 60'

1 Masterclass "Well-being strategies in everyday life" 60'

Rituale Acque della Longevità con integratori antiossidanti

ATTIVITA' SPA

Colloquio Beauty & Spa

Analisi della pelle (viso)

Detox nella Cava d'Oro Bianco

1 Trattamento corpo Oleaster con olio di Varignana 50'

3 Tranquillity massage 50'

1 Suntory Ritual 80'

KGO RESTAURANT

[Fonte](#)



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

case study



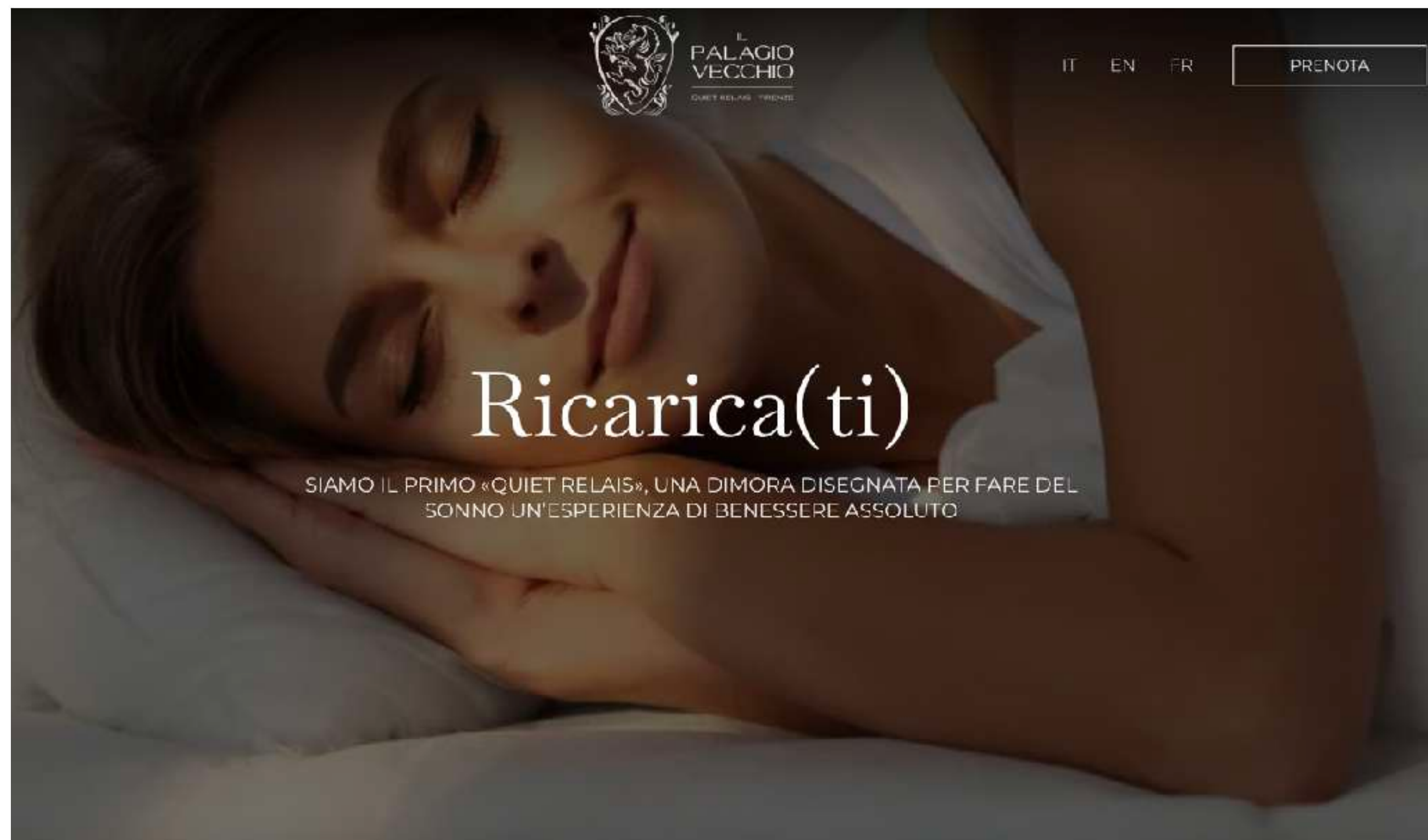
Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether

HOTEL PALAGIO VECCHIO, Firenze



Fonte



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#tuscanytogether

alcune risorse?

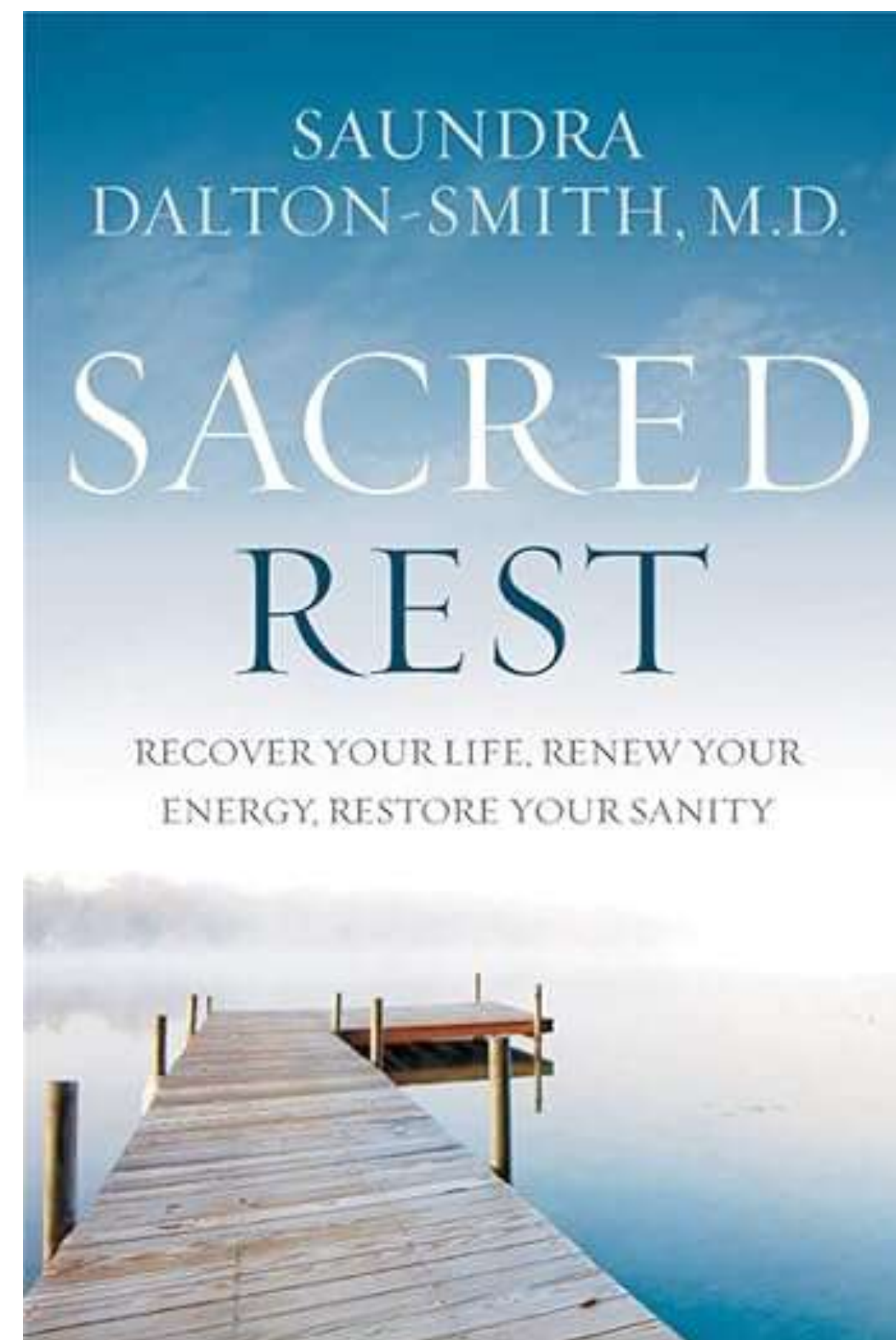


Regione Toscana



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 03 dicembre 2025



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA



Regione Toscana



TOSCANA
PROMOZIONE TURISTICA

#TuscanyTogether



Grazie

alessiocarciofi.com

info@alessiocarciofi.com

Alessio Carciofi

