



# Detox Experience Trentino con Alessio Carciofi

Massimo esperto europeo di Digital Detox

Vivere al meglio il rapporto con la tecnologia  
per ricaricare il corpo e la mente.





Il digitale migliora la nostra vita ogni giorno.

Tuttavia, essere costantemente connessi alla tecnologia digitale può farci sentire stanchi mentalmente, incapaci di "staccare" adeguatamente per concentrarci sui nostri obiettivi.

Una persona in media spende ogni giorno 8 ore e 41 minuti guardando schermi, 2 ore e 16 minuti sui social media e controlla il proprio telefono cellulare ogni 12 minuti.

E' nato così:

# l'Olympic Retreat:

- \* una fonte di energia per affrontare la vita di tutti i giorni
- \* un momento ideale per esplorare un nuovo stile di vita sano e sostenibile
- \* per combattere lo stress di tutti i giorni, l'eccesso di informazioni, il sovraccarico mentale prolungato e la mancanza di tempo.
- \* per prendersi cura della propria salute fisica e mentale





## Giovedì 18 Marzo 2021

Arrivo in Hotel.

Rilassarsi dopo il viaggio, osservare il meraviglioso panorama comodamente seduti nella lobby, ammirare le innevate Dolomiti e sentirsi in pace con se stessi.

Aperitivo di Benvenuto.

Un tagliere in legno con speck locale che si scioglie in bocca, Cher de Fascia (Cuor di Fassa), un formaggio saporito della Val di Fassa, e un calice di Trentodoc, uno spumante di montagna espressione del territorio dove viene prodotto, il Trentino.

Così l'emozione può avere inizio.

Libero tour della casa, della SPA e relax

19.30

Programma Retreat

Illustrazione dell'esperienze organizzate a cura di Alessio Carciofi

20.00

Eat Well

Cena in silenzio per la prima serata

21.30

Buonanotte. Rituali e micro-abitudini del buon dormire



## Venerdì 19 Marzo 2021

8.30

**Colazione nella baita del nonno.**

Un'immersione in un'altra dimensione, dove il tempo si è fermato. Una colazione che racconta dei ritmi lenti della vita di montagna,

del latte appena munto dal contadino, dello speck come risorsa, della ricchezza contenuta nei cibi più semplici.

11:30-12:30

Escursione nella neve e momento Digital Detox con Alessio Carciofi

14:00-19:30

Restore. Rigenerarsi e rilassarsi nella SPA

14.30

Merenda in Hotel e momenti per riconnettersi con il proprio io interiore con Alessio Carciofi

20:00

Eat Well. Night Unplugged (fun night), come rimanere sconnessi

22:00

Sleep Well. Rituali e micro-abitudini del buon dormire.



## Sabato 20 Marzo 2021

day 3

7:30

Purposeful Wake up. Momenti di consapevolezza e Propositi del giorno

08:00

Happiness Breakfast. Pit Stop di pensieri energetico e ispirazioni

09:30

**Forest Bathing.** Passeggiata nel bosco rilassante con camminata a piedi nudi nella neve. Momento Digital Detox con Alessio Carciofi

13:30

Light lunch con menu a kmO

14:00

Restore. Rigenerarsi e rilassarsi nella SPA

15:30 -17:30

EsperienzEmozioni

Laboratorio esperienziale con Alessio Carciofi

20:00

Eat Well. Night Unplugged (fun night), come rimanere sconnessi

21:00 Streghe e ninfe: serata di racconti e favole Ladine. Un viaggio nella tra-

## Domenica 21 Marzo 2021

day 4

7:30

Sveglia Risveglio muscolare & meditazione mattutina

08:30

Colazione di montagna con brindisi secondo la tradizione ladina.

10:00

Conclusione

Laboratorio esperienziale finale con Alessio Carciofi.

Chiusura dell'Olympic Retreat, foto e consegna attestato.

*Possibilità di scegliere le attività alle quali partecipare*





# Perché partecipare?



Secondo gli studi OFcome Research, Harvard Business Review Fast Company, partecipare a una Digital Wellbeing Experience permette:

- \* un aumento del 40% della produttività e creatività
- \* una diminuzione del 29% delle distrazioni e aumento del focus
- \* un aumento del 35% della qualità del buon sonno e il miglioramento della postura
- \* un miglioramento del 31% della qualità dei pensieri
- \* un aumento del 26% della sensazione di libertà e diminuzione dello stress
- \* un aumento del 23% delle relazioni interpersonali.





## Condizioni generali

Il pacchetto comprende il trattamento di Pensione 3/4 (colazione, merenda e cena). La prenotazione comprende tutti i servizi indicati, rimangono escluse le bevande, i massaggi, la tassa di soggiorno da saldare in loco. Verrà dato uno zaino a disposizione per le ciaspolate.

La prenotazione s'intende impegnativa a ricevimento di caparra del 30%. La cancellazione è gratuita fino al 4 Marzo 2021.

Per l'inverno 2021 ogni spazio è pensato per rispondere alle nuove esigenze, senza sacrificare la piacevole atmosfera calda e naturale degli ambienti.

## Come prepararsi alle escursioni in montagna?

Calzature comode, maglione, guanti....

Per le serate in montagna, non dimenticare un giubbotto caldo

## Cosa occorre per la SPA?

Costume, libri, musica... A completa disposizione, troverete teli da bagno, accappatoi, area relax con frutta e tisane, spogliatoio. Desiderate rendere la vostra vacanza davvero indimenticabile? Prenotate un massaggio relax o trattamento benessere nella SPA all'arrivo per avere l'orario più adatto alle vostre esigenze.



+39 0462 764225

info@olympicpahotel.it

[Privacy policy](#)

[Cookie policy](#)

© Olympic SPA Hotel. Famiglia Pellegrin  
Strada Dolomites, 4 - 38036 Vigo di Fassa - Sen Jan (TN) -  
Dolomiti - Trentino - Italy

#OlympicStyle @Olympicspa

P.Iva 00610910226

♥ CREDITS

✉ NEWSLETTER



..aggiunge Alessio Carciofi

*"Stiamo tornando tutti a viaggiare per vedere qualche parte della nostra anima."*

