





Benvenuto in Destination HAPPINESS TOSCANA!

Un viaggio di tre giorni immerso nella bellezza mozzafiato della Toscana, progettato per risvegliare i tuoi sensi e ricaricare la tua energia vitale.

Questa esperienza unica è più di un semplice viaggio; è un'opportunità per riscoprire te stesso, la tua passione e il tuo potenziale.

Perché un manager, un professionista, un imprenditore o un team dovrebbero fare questa esperienza?

La risposta risiede nel fatto che viviamo in un mondo in continua evoluzione, dove il ritmo frenetico e le pressioni quotidiane possono facilmente consumare la nostra energia e la nostra creatività. Questo può portare a una diminuzione delle prestazioni sul lavoro, a una mancanza di innovazione e a una perdita di equilibrio tra vita professionale e personale.

Destination HAPPINESS TOSCANA" offre un rifugio da tutto questo. Immersi nella serenità della Toscana, avrai l'opportunità di staccare dalla routine quotidiana e di concentrarti su te stesso, rilassarti, riflettere e ricaricare le tue batterie.

Ma non si tratta solo di relax. Durante il viaggio, avrai l'opportunità di partecipare a delle esperienze di coaching progettate per stimolare la tua creatività, migliorare le tue capacità di leadership e aiutarti a sviluppare strategie efficaci per gestire lo stress.

Inoltre, l'esperienza di "Destination HAPPINESS TOSCANA" ti offre l'opportunità di connetterti con altri professionisti e leader del settore. Questo networking può portare a nuove collaborazioni, idee innovative e opportunità di crescita professionale.

In sintesi, "Destination HAPPINESS TOSCANA" non è solo un viaggio, ma un'esperienza di crescita personale e professionale. È un investimento in te stesso che può portare a una maggiore produttività, a una migliore gestione dello stress e a una maggiore soddisfazione sia nel lavoro che nella vita. Quindi, perché non dovresti fare questa esperienza?



Venerali

Rigenerazione tra le Meraviglie della Toscana

18:00 *Inizia il tuo viaggio di rigenerazione* nel lusso di un Hotel 5* a Montecatini Terme. Immergiti nel nostro programma esclusivo dei 5 Sensi e poi lasciati sorprendere da una serata incantata in una Villa Storica Toscana con vista mozzafiato.

19:00 Welcome MINDFULNESS

La sessione di mindfulness con la Dr.ssa Roberta lotti è un'esperienza profondamente trasformativa che ti aiuta a riconnetterti con il tuo io interiore e a raggiungere un senso di pace e tranquillità.

Durante la sessione, la Dr.ssa lotti ti guiderà attraverso una serie di esercizi di mindfulness, che possono includere la meditazione, la respirazione consapevole e la consapevolezza corporea. Questi esercizi sono progettati per aiutarti a rallentare, a concentrarti sul momento presente e a riconoscere e accettare i tuoi pensieri e sentimenti senza giudizio.

Il nostro coach di mindfulness ti accompagnerà in questo viaggio di auto-osservazione, fornendoti gli strumenti necessari per riscoprire la connessione con te stesso. Questo non solo può portare a un maggiore senso di pace e tranquillità, ma può anche migliorare la tua capacità di gestire lo stress e le sfide della vita quotidiana.

20:30 Cena in Agriturismo/Villa Toscana. Menu di tre portate con le prelibatezze toscane dello Chef e calici di Vino Super Tuscan Doc.





Risveglio dei Sensi attraverso l'Arte Culinaria e la Magia dei Borghi Antichi

La mattina comincia con una sessione di team building nella Villa dello Chef: immergiti in un'esperienza culinaria che risveglierà i tuoi sensi.

10:30 COOCKING EXPERIENCE con CHEF Monica Buono

- + La Cooking Experience è molto più di una semplice lezione di cucina; è un'avventura culinaria che ti invita a immergerti nella ricca tradizione gastronomica della Toscana. Sarai invitato a partecipare a una sfida culinaria in team, un'esperienza unica che unisce l'apprendimento, il divertimento e la collaborazione.
- + Durante questa esperienza, avrai l'opportunità di mettere le mani in pasta, letteralmente, preparando alcuni dei piatti più iconici della cucina italiana: gnocchi, ravioli e tagliatelle. Ma non si tratta solo di seguire una ricetta. Sarai guidato da chef esperti che ti insegneranno non solo le tecniche di base, ma anche i segreti e le storie che si nascondono dietro a questi piatti tradizionali.
- + La sfida culinaria in team è un'opportunità per sviluppare le tue abilità di leadership e di lavoro di squadra. Dovrai collaborare con i tuoi compagni di squadra per preparare un pasto delizioso, risolvendo problemi, prendendo decisioni e, soprattutto, divertendoti. È un'esperienza che stimola la creatività, l'innovazione e la comunicazione, competenze fondamentali sia in cucina che nel mondo degli affari.

Ma la Cooking Experience non finisce in cucina. Dopo aver preparato i vostri piatti, avrete l'opportunità di sedervi e gustare i frutti del vostro lavoro, in un'atmosfera rilassata e conviviale. Questo è il momento in cui potrai apprezzare veramente la bellezza della cucina italiana, un'arte che unisce sapori, aromi e persone.





15:00 Comunicazione

Dopo un pranzo rigenerante tra le vigne, parteciperai a un workshop intensivo sulla comunicazione. Esplorerai la calibrazione, l'ascolto attivo e l'arte delle domande potenti. Imparerai come adattare il tuo stile di comunicazione, come ascoltare veramente gli altri e come formulare domande che stimolano il pensiero. Infine, metterai in pratica queste competenze in un esercizio di gratitudine, esprimendo ciò per cui sei grato in modo autentico.

** Questa sessione è un'opportunità per migliorare le tue competenze comunicative e promuovere un senso di benessere.

16:00 Teatro Experience

Nel pomeriggio, dopo aver assaporato la bellezza storica e culturale del borgo medioevale di Montecarlo, ti aspetta un'esperienza davvero unica. La giornata culminerà con una visita al Teatro dei Rassicurati, il più piccolo teatro della Toscana, un gioiello architettonico che rispecchia la ricchezza e la profondità della tradizione artistica toscana.

Non sarai solo un visitatore in questo teatro storico. Avrai l'opportunità di salire sul palco e diventare il protagonista in una sessione condivisa di public speaking. Questo non sarà un discorso ordinario, ma un'occasione per condividere le tue emozioni, le tue riflessioni e le tue esperienze vissute durante il viaggio.

Sarai guidato da un coach esperto di public speaking, che ti fornirà strumenti e tecniche per esprimerti con sicurezza e autenticità.

18:00 Tempo libero per usufruire del magnifico SPA del Hotel Palazzo Belvedere. *Possibilità di cena in hotel.*

.

Domenica

Alla Scoperta del 6° Senso: Il Benessere Emotivo

Step 1 Inizieremo un Viaggio di scoperta verso il nostro "sesto senso", il **Benessere Emotivo.**

Si riferisce alla nostra capacità di comprendere, gestire e esprimere le nostre emozioni in modo sano ed efficace. Inizieremo esplorando le emozioni di base, quelle emozioni primarie che tutti noi sperimentiamo, come la gioia, la tristezza, la rabbia, la paura, la sorpresa e il disgusto.

** Durante questa sessione, imparerai a riconoscere e a comprendere queste emozioni, e a utilizzarle come strumenti per una maggiore consapevolezza di sé e per una comunicazione più efficace.

Successivamente, passeremo al "gioco delle emozioni", un'attività interattiva e coinvolgente che ti aiuterà a esplorare la vasta gamma di emozioni che possiamo sperimentare.

Step 2 Camminata a Montecatini Alto con Timeline

Ci immergeremo in un'attività riflessiva e potente: una passeggiata con timeline. Questa non è una semplice passeggiata, ma un viaggio attraverso il tempo e la memoria, un'opportunità per riflettere sulla tua vita, sulle tue esperienze e sulle tue aspirazioni.

La passeggiata inizierà con una breve introduzione e istruzioni da parte del coach. Ti verrà fornita una "timeline", una linea del tempo simbolica, che rappresenterà il percorso della tua vita. Lungo questa linea, segnerai i momenti significativi, le svolte, le sfide e i successi che hai vissuto.





Mentre cammini lungo la timeline, avrai l'opportunità di riflettere su questi momenti, di riconoscere come hanno plasmato la persona che sei oggi e di considerare come potrebbero influenzare il tuo futuro. Questa è un'occasione per guardare indietro con gratitudine, per accettare e rilasciare ciò che non serve più e per guardare avanti con speranza e determinazione.

La passeggiata con timeline è un'esperienza potente e trasformativa. Non solo ti offre un'opportunità per riflettere sulla tua vita, ma ti permette anche di farlo in un ambiente naturale e rilassante, lontano dalle distrazioni e dallo stress della vita quotidiana. È un momento per te, per riconnetterti con te stesso e per riscoprire il tuo percorso di vita.

Segue Pranzo in ristorante tipico del borgo medievaledi Montecatini Alto.

Step 3 Esperienza ristoratrice nelle acque termali della Grotta Giusti Resort

L'avventura di "Destination HAPPINESS TOSCANA" si conclude in modo spettacolare con un tuffo in piscina. Non una nuotata, ma un'esperienza multi-sensoriale che ti permetterà di immergerti nel vero senso del Ben-Essere. L'acqua calda e rigenerante, l'atmosfera tranquilla e l'ambiente naturale della grotta creano un'esperienza di relax profondo e di rinnovamento.

Sei pronto per un'avventura che ti lascerà un'impronta duratura di gioia, appagamento, serenità e realizzazione? Sei pronto a scoprire la Felicità, a vivere momenti di pura gioia e a creare ricordi che porterai con te per tutta la vita?

Allora "Destination HAPPINESS TOSCANA" è l'esperienza che stai cercando! Preparati a intraprendere un viaggio che ti cambierà la vita, un viaggio verso la scoperta della Felicità!

PRENOTA ORA il tuo posto in questa avventura esclusiva e inizia il tuo viaggio verso la felicità!





Destination Happiness Toscana

+39 0572.091832 destinationhappinesstours@gmail.com

