OLYMPIC ★★★★S
LOVE FOR THE LADIN TRADITIONS

Digital Wellbeing Experience Trentino

Vivere al meglio il rapporto con la tecnologia per ricaricare le batterie del corpo e della mente

Olympic Retreat

Digital Wellbeing Experience

Sentirsi a proprio agio in vacanza

Relax in vacanza per combattere lo stress di tutti i giorni, l'eccesso di informazioni, il sovraffaticamento mentale prolungato, la mancanza di tempo, la complessità della vita quotidiana

Le vacanze quali fonte di energia per affrontare la vita di tutti i giorni

Relax in vacanza per prendersi cura della propria salute fisica e mentale

Le vacanze quali momento ideale per esplorare un nuovo stile di vita sano e sostenibile

Programma

day 1

Giovedì 3 settembre 2020

Arrivo
Benvenuti nelle Dolomiti in terra ladina. Check-in con assaggi dal Trentino Alto Adige.
Accesso ella SPA Te Jaga e relax vista Dolomiti

19.30
Programma Retreat
Illustrazione delle 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

day 2

Venerdì 4 settembre 2020

8.30
Colazione alla baita del nonno Carlo
Una colazione che racconta i 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
Passeggiata nel verde alla ricerca dei profumi della natura e momento Digital Detox con Alessio Carciofi

14:00-19:30
Restore. Rigenerarsi e rilassarsi nella SPA Te Jaga

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.

day 3

Sabato 5 settembre 2020

7:30
Purposeful Wake up. Momenti di consapevolezza e Propositi del giorno

08:00
Happiness Breakfast. Pit Stop di pensieri energetici e ispirazioni

09:30
Forest Bathing. Passeggiata nel bosco rilassante con camminata a piedi nudi nel ruscello. Momento Digital Detox con Alessio Carciofi

12:30
Pic-nic a bordo piscina

14:00
Restore. Rigenerarsi e rilassarsi nella SPA Te Jaga

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 tradizione dei popoli delle Dolomiti e le loro credenze magiche.

day 4

Domenica 6 settembre 2020

7:30
Risveglio muscolare e meditazione mattutina

08:30
Colazione in terrazza

10:00
Conclusione
Laboratorio esperienziale finale con Alessio Carciofi. Chiusura dell'Olympic Retreat, foto e consegna attestato.

Digital Wellbeing Experience

Human Upgrade.
Per vivere meglio. Per stare meglio.

654 in camera doppia

PRENOTA

Dal 3 al 6 Settembre 2020

Digital Wellbeing Experience

Human Upgrade.
Per vivere meglio. Per stare meglio.

678 in camera singola

PRENOTA

Dal 3 al 6 Settembre 2020

Perché partecipare?

source: OFcome Research, Harvard Business Review, Fast Company.

40% AUMENTO PRODUTTIVITÀ E CREATIVITÀ

29% DIMINUZIONE DISTRAZIONI E AUMENTO FOCUS

35% AUMENTO QUALITÀ DEL BUON SONNO E POSTURA

31% MIGLIORAMENTO QUALITÀ DI PENSIERI

26% AUMENTO SENSAZIONE DI LIBERTÀ E DIMINUZIONE STRESS

23% AUMENTO RELAZIONI INTERPERSONALI

CHI È:

Alessio Carciofi: è uno dei massimi esperti europei di Digital Detox e creatore del metodo Digital Felix per ridurre le distrazioni digitali e aumentare il benessere personale.

> "torneremo tutti a viaggiare per "vedere" qualche parte della nostra anima."
>
> Alessio Carciofi

Condizioni generali

Il pacchetto comprende il trattamento di Pensione 3/4 (colazione, merenda e cena) e i picnic del pranzo. La prenotazione comprende tutti i servizi indicati, rimangono escluse bevande, massaggi, tassa di soggiorno da saldare in loco. Verrà dato uno zaino a disposizione per le camminate. La prenotazione si intende impegnativa a ricevimento di caparra del 30%. La cancellazione è gratuita fino a 14 giorni prima dell'arrivo.
Per l'estate 2020 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, crema protettiva, occhiali da sole, maglione e antipioggia. Per le serate estive in montagna, non dimenticare un comodo golfino o una giacca.

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 Te Jaga all'arrivo per avere l'orario più adatto alle vostre esigenze.

OLYMPIC
★★★★S
LOVE FOR THE LADIN TRADITIONS

+39 0462 764225
info@activehotelolympic.it

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

#OlympicStyle @ActiveOlympic

P.Iva 00610910226