

# Digital Detox Experience

*“L’uomo occidentale è sempre più altrove – connesso nella nebbia – e sempre meno ancorato al corpo e alle sue sensazioni profonde”*

*René Spitz*

Ridurre lo stress, praticare attività sportive, partecipare ad attività arricchenti per la mente, dedicarsi a se stessi e al proprio benessere sono gli ingredienti alla base della **digital detox experience** che prevede 3 giorni di full immersion connessi al mondo reale in formula week-end.

Abbiamo creato un ambiente in cui potrai giocare, correre, ballare, rilassarti e arricchirti con sessioni dedicate a musica, arte, efficacia personale e design thinking.



*The Human Side*

# Programma

**Venerdì | 18.00 – 21.00**

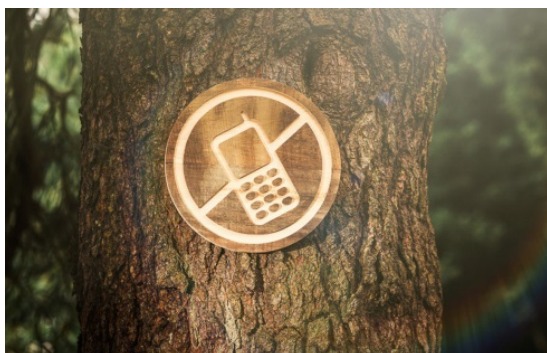
Arrivo all'Hotel Milano

**Venerdì | 20.00 – 21.00**

Aperitivo e cena

**Venerdì | 21.30 | Welcome to Digital Detox**

Dopo le presentazioni di rito si parte subito con la prima sessione.



## **DIAMO UNA SCOSSA ALLE NOSTRE ABITUDINI**

Siamo tutti abituati ad essere costantemente connessi. Ma cosa è esattamente un'abitudine e quanto le abitudini condizionano le nostre azioni? Accogliendovi alla digital detox experience capiremo insieme come si formano le abitudini e come ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi.

Scopriremo come sia possibile cambiare un'abitudine nociva con una più adeguata ed efficace.

**Sabato e domenica | 7.30 – 8.30**

**Good Morning**



## **YOGADINAMIC**

Niente di meglio del "saluto al sole" per riattivare il corpo e rilassare la mente. Pronti ad affrontare al meglio una fantastica giornata. Yogadinamic è un'attività che agisce a livello mentale ma non solo! L'esecuzione in sequenza delle posture permette di aumentare il calore del corpo attivandolo, potenzia la muscolatura e migliora l'equilibrio e la flessibilità. Ottimo per iniziare una giornata al top.

Posti illimitati – necessaria iscrizione

**Sabato mattina | 10.00 – 13.00**

**Un'attività per il corpo a scelta tra ...**



### **ORIENTEERING**

Le guide alpine della Presolana vi accompagneranno nella natura per un percorso di orienteering.

Capacità fisiche, doti di orientamento e amore per le attività all'aria aperta sono tutto ciò che vi serve per raggiungere la meta!

Max 15 posti – È necessaria la prenotazione al momento dell'iscrizione

**oppure**



### **E-BIKE TOUR**

Grazie all'e-bike raggiungerete luoghi incantevoli con la giusta fatica.

Un tour alla portata di tutti, accompagnati da una guida per scoprire i migliori itinerari della Presolana in tutta sicurezza.

Max 8 Posti - È necessaria la prenotazione al momento dell'iscrizione

**Sabato pomeriggio | 14.30 – 17.30**

**Un'attività per la crescita personale a scelta tra ...**



### **WORKSHOP DI DISEGNO**

Adele Ceraudo è un'artista cosentina di nascita, romana di adozione e, da poco, milanese. Esprime la sua personalità variegata, lavorando contemporaneamente come artista disegnatrice e performer.

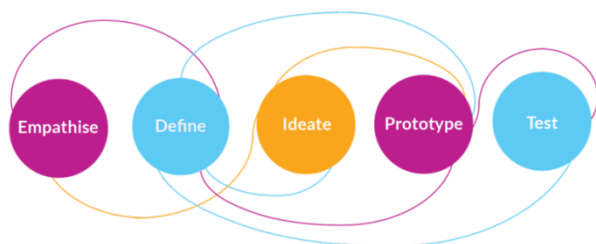
La sua personalità, la sua esperienza e una penna BIC vi accompagneranno fuori dalla vostra zona di comfort alla scoperta

dell'artista che è in voi.

Max 12 posti – È necessaria la prenotazione al momento dell'iscrizione

oppure

### **DESIGN THINKING YOU**



Il design thinking è una metodologia importata dagli Stati Uniti utilizzata in ambito di progettazione di prodotti e servizi innovativi. Questa metodologia usata dai designer può essere applicata ai problemi della vita quotidiana per trovare nuovi scenari o riprogettare il proprio futuro. Volete mettere ordine nella vostra vita? Volete apportare dei cambiamenti? Il design thinking vi aiuta a fare chiarezza e a trovare la strada da percorrere per raggiungere i vostri obiettivi.

Max 12 posti – È necessaria la prenotazione al momento dell'iscrizione

**Sabato | 18.00 – 19.00**

**Scegli se nutrire il corpo o la mente**



### **CROSS FUSION**

Cosa di meglio di un momento denso di attività fisica prima di cena? In questa ora si esplorerà una panoramica dei più divertenti esercizi ed efficaci metodologie di allenamento provenienti da le più note discipline fitness.

Posti illimitati - necessaria iscrizione

oppure



## **CHANGES**

Un viaggio nel cambiamento attraverso le canzoni, gli stili, i range vocali di David Bowie.

Molto più che una rockstar, un esempio di cambiamento appassionato ed evolutivo, una fuga dalla confort zone per vivere nel profondo il proprio talento, forgiandolo nel fuoco della passione e trasformandolo evolutivamente.

Cambiare per crescere.

Max 10 posti – È necessaria la prenotazione al momento dell'iscrizione

**Sabato | 21.00 – 24.00**

**And now for something different**

### **GIOCHI IN SCATOLA**

Un momento di relax dopo cena per eliminare anche gli ultimi pensieri prima di dormire o per prepararsi alla silent disco.

### **SILENT DISCO**

Una discoteca silenziosa per ballare in cuffia al proprio volume e al proprio ritmo per consumare anche le ultime energie della giornata.

**Domenica | 10.00 – 13.00**  
**E ora si gioca**



### **GIOCHI SENZA FRONTIERE**

Una sfida all'aperto a squadre in un campo training tra tutti i partecipanti. Ci si combatterà per la supremazia di un gruppo prima di ritornare al mondo digitale.

Posti illimitati – necessaria iscrizione

### **Spa e benessere**



Durante **tutto** il soggiorno possibilità di accesso gratuito alla spa dell'Hotel Milano.

# Formatori

## **Massimiliano Pappalardo**

Responsabile ricerca e innovazione in EXECO, filosofo, forma-autore, counselor e Life Coach. Dopo la laurea in Filosofia, consegue un Master in Controllo di gestione. Ha iniziato l'attività lavorativa presso Auchan diventando direttore di una filiale; ha diretto sia il Campus universitario Città Studi del Politecnico che il Campus dell'Università Vita-Salute del San Raffaele, lavorando a stretto contatto con Don Verzè.

Ha collaborato con Carmen Consoli alla stesura di alcuni testi musicali in modo particolare per l'album "L'eccezione" (primo in classifica ottobre 2002). Inoltre, è autore di molti articoli su blog, siti di filosofia, attualità e letteratura; ha collaborato a lungo con la Fondazione Giorgio Gaber, promuovendone il pensiero sia nelle università che nelle scuole. Ha fondato diverse riviste filosofiche e musicali tra le quali "Un sorso in più" con Carmen Consoli. Studioso e promotore della Cultura del Cambiamento in azienda e della centralità della persona nelle organizzazioni aziendali, si occupa da tempo in particolare di Mindfulness, Leadership Risonante, Abitudini e Responsabilità. In seguito al successo del libro "Dammi vita! – le parole delle relazioni", scritto insieme a Laura Guzzo, è ora in uscita nel 2017 il nuovo libro "FORM-AMARE: le parole della formazione".

## **Valentina Ratti**

Valentina ama le sensazioni che le regala lo sport e ha fatto della sua passione un lavoro. Valentina lavora come personal trainer dal 2007 e da allora non si è mai fermata. Ha conseguito una laurea in Scienze delle Attività Motorie e ha frequentato corsi di formazione diversi. Si è specializzata sull'allenamento funzionale, in particolar modo Pilates e attività posturale ed è convinta anche che una sana alimentazione possa portare non solo benefici estetici ma anche in termini di salute generale, per questo motivo ha partecipato a vari Master sull'alimentazione e ama leggere libri sull'argomento.

Ora sta studiando osteopatia per avere una visione del benessere del corpo nella sua interezza.

## **Adele Ceraudo**

Adele Ceraudo è un'artista cosentina di nascita, romana di adozione e, da poco, milanese. È estremamente versatile e esprime la sua personalità lavorando contemporaneamente come artista disegnatrice e performer. È specializzata nella tecnica del disegno a bic, che realizza dopo l'osservazione di una fotografia costruita e interpretata da lei stessa. Il suo percorso creativo si basa sulla ricerca della pura bellezza del corpo attraverso i suoi nudi a penna, sull'omaggiare l'Arte sacra e pagana dei grandi del passato, da Leonardo a Canova e sulla complessa ricerca dell'eros femminile. La sua espressione artistica si completa con vere performance interpretative in cui il video, l'animazione cinematografica e la tecnologia diventano preponderanti. Nel 2011 partecipa alla Biennale di Arte Contemporanea di Venezia su invito di Vittorio Sgarbi e con la sua personale "Le affinità elettive" a Melbourne, nel 2015, è madrina dell'associazione che favorisce gli scambi artistico/culturali tra Australia e Italia.

Nel 2016 ha avuto la possibilità di raccontarsi in un Talk a TEDxCesena.

## **Veronica Bertarini**

Nata a Lecco nel 1983, una laurea in Psicologia e un percorso professionale variegato che in comune ha l'attenzione alle persone, alla loro crescita e allo sviluppo delle loro potenzialità. Una

prima serie di esperienze professionali possono essere racchiuse nell'area delle risorse umane: recruiting, formazione aziendale e consulenza sono le parole chiave di un percorso iniziato nel 2008 all'interno di una multinazionale e che oggi prosegue grazie alla collaborazione con Execo. La seconda area è invece quella che trova la sua massima espressione con l'avvio dello studio "Related – Studio di Psicologia e Psicoterapia" un network di diversi professionisti che si occupano delle relazioni, della mente e del corpo, con un approccio innovativo e rispettoso della persona, che prestano attenzione alle situazioni di vita, ai momenti di crisi e di passaggio, con la profonda convinzione che non c'è un modo giusto o sbagliato di essere o di vivere, ma una ricerca soggettiva di benessere centrata sull'individuo preso per quello che è.

### **Maurizio Berti**

Nato a Cesena, si è laureato in Ingegneria Elettronica con specializzazione in Microelettronica nel 1999 e si è da sempre occupato di Open Source Software, inizialmente dal punto di vista della progettazione e sviluppo, in seguito da una prospettiva cambiamento culturale. Dopo la laurea ha contribuito a creare l'azienda bolognese YACME, nata nel 2000 e divenuta riferimento italiano per il mondo Open Source, dalla cui compagine di soci si è congedato nel 2013. In YACME ha condotto progetti di change management per grandi organizzazioni pubbliche in Italia, progettando e attuando strategie con il suo team cross-disciplinare per permettere a migliaia di utenti di migrare da software proprietario a software open source sui propri desktop. Maurizio ora ha come base delle proprie attività Milano e collabora con varie aziende nel campo ICT e della formazione su temi a largo spettro che riguardano il cambiamento personale. Maurizio è un membro attivo della comunità TEDx italiana dal 2010 ed è l'attuale curatore di TEDxCesena.

### **Massimo Galli**

A seguito dei suoi studi in Ingegneria delle Telecomunicazioni condotti presso il Politecnico di Milano, nel 1999 viene assunto in una società tessile come Responsabile delle nuove tecnologie e capo-progetto della ristrutturazione informatica. Nel 2004 lavora in Avnet, società multinazionale americana, come Product manager; nel 2008 diventa manager di una Business Unit comprendente marchi quali SUN Microsystems, Novell e VMware, riportando direttamente alla linea manageriale europea, statunitense e con l'amministratore delegato della sede italiana come capo funzionale. Nel 2011 diventa socio di una società informatica e l'anno seguente entra a far parte di un gruppo di aziende ricoprendo il ruolo di direttore commerciale e responsabile della strategia aziendale. Dal 2015 comincia l'avventura nel ruolo di consulente in ambito informatico legato all'introduzione in azienda di nuovi strumenti tecnologici che possano migliorare l'efficienza lavorativa. Dal 2016 collabora con EXECO come consulente per la parte tecnologica sfruttando interamente la sua esperienza, con l'obiettivo di creare nuove soluzioni da proporre al mercato con uno sguardo rivolto al futuro e un legame forte con il presente per non perdere in efficacia. Inoltre, fa parte del team di TEDxCesena nel ruolo di direttore di produzione.



# Timetable

## Venerdì

18.00 – 20.00  
Arrivi e benvenuto

20.00 – 21.30  
Cena

21.30 – 23.00  
Welcome to Digital Detox

## Sabato

7.30 – 8.30  
Yogadinamic

8.30 – 10.00  
Colazione

10.00 - 13.00  
Orienteering | E-Bike

13.00 – 14.30  
Pranzo

14.30 – 17.30  
Workshop Disegno | Design  
Thinking You

18.00 – 19.00  
Cross Fusion |  
ChangesBowie

19.00 – 21.00  
Cena

21.00 – 24.00  
Gochi in scatola | Silent  
Disco

## Domenica

7.30 – 8.30  
Yogadinamic

8.30 – 10.00  
Colazione

10.00 - 13.00  
Giochi senza frontiere

13.00 – 14.30  
Pranzo

14.30 – 17.30  
Debrief e partenze

## Location



**Hotel Milano Alpen Resort**  
Via S. Pellico 3  
24020 Castione della Presolana  
Bratto (BG)  
[www.hotelmilano.com](http://www.hotelmilano.com)

## Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è di 840 euro, che include tutte le attività descritte.  
Per il soggiorno è previsto un trattamento di pensione completa in camera singola.

Per i primi 20 iscritti sarà applicato uno sconto del 30%.

## Le regole del gioco

La Detox è efficace se si è effettivamente disconnessi dal mondo digitale.  
In questo weekend **non si potrà fare uso di tutti i dispositivi elettronici come smartphone, tablet e computer**, che dovranno essere consegnati al nostro personale.  
Saranno disponibili recapiti contattabili per le emergenze.

## Info

### EXECO

Via Achille Mauri, 4  
20123 Milano (MI)  
+39 02 84176400  
[mail@execohr.it](mailto:mail@execohr.it)

<https://execoht.it/eventi/digital-detox.html>