



# SUPMINDFULNESS

INNOVAZIONE, BENESSERE E PRODUTTIVITÀ  
SI INCONTRANO SULL'ACQUA





# SUPMINDFULNESS

---

**SUPMINDFULNESS È UN PERCORSO INNOVATIVO CHE COMBINA MEDITAZIONE E SPORT PER PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO E LA COESIONE DEL TEAM**

UN'ESPERIENZA IMMERSIVA E RIGENERANTE, CHE UNISCE LA PRATICA DEL SUP (STAND UP PADDLE) ALLA MINDFULNESS.

IDEALE PER LE AZIENDE CHE VOGLIONO:

- MIGLIORARE IL CLIMA LAVORATIVO
- INCENTIVARE LA COLLABORAZIONE
- PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO

IMMERSI IN UN CONTESTO NATURALE UNICO, I PARTECIPANTI POSSONO:

- RITROVARE EQUILIBRIO
- RIDURRE LO STRESS
- RAFFORZARE I LEGAMI INTERPERSONALI



# PERCHÉ SUPMINDFULNESS?

**AFFRONTA LO STRESS AZIENDALE: LO STRESS LAVORATIVO È UN PROBLEMA DIFFUSO E COSTOSO PER LE AZIENDE:**

- IL 22% DEI LAVORATORI EUROPEI VIVE STRESS CRONICO.
- RESPONSABILE DEL 50-60% DELLE ASSENZE LAVORATIVE, CON COSTI STIMATI IN 20 MILIARDI DI EURO ALL'ANNO

**SUPMINDFULNESS OFFRE UNA SOLUZIONE CONCRETA:**

- **RIDUZIONE DELLO STRESS:** LE ATTIVITÀ OUTDOOR RIDUCONO IL CORTISOLO DEL 30%, MIGLIORANO L'UMORE E AUMENTANO LA RESILIENZA EMOTIVA
- **TRASFORMAZIONE DEL TEAM:** FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE, STIMOLA LA CREATIVITÀ E RAFFORZA LA COLLABORAZIONE

**UN NUOVO EQUILIBRIO: PERMETTE AI DIPENDENTI DI RISCOPRIRE CALMA E MOTIVAZIONE IN UN CONTESTO PAESAGGISTICO UNICO**





**UN TEAM SERENO E MOTIVATO  
È LA BASE PER UN'ORGANIZZAZIONE PRODUTTIVA.  
SUPMINDFULNESS PORTA BENEFICI TANGIBILI  
E DURATURI, CREANDO UN AMBIENTE  
DI LAVORO PIÙ SANO E ARMONIOSO**



# SONO SEMPRE DI PIÙ LE AZIENDE CHE SCELGONO L'ESPERIENZA OUTDOOR SUPMINDFULNESS

HANNO PARLATO DI NOI:

**la Repubblica**

"La nuova frontiera della meditazione" (Aprile 2023)

CORRIERE DELLA SERA  
**vivi!milano**

"Meditazione sul SUP, che relax!" (Maggio 2023)

**TG5**

"Un nuovo modo per cercare il proprio equilibrio interiore" (Maggio 2024)

**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa  della vita

"Arriva un progetto per meditare sui Navigli" (Giugno 2024)

la Repubblica  
**TUTTO MILANO**  
LA LOMBARDA

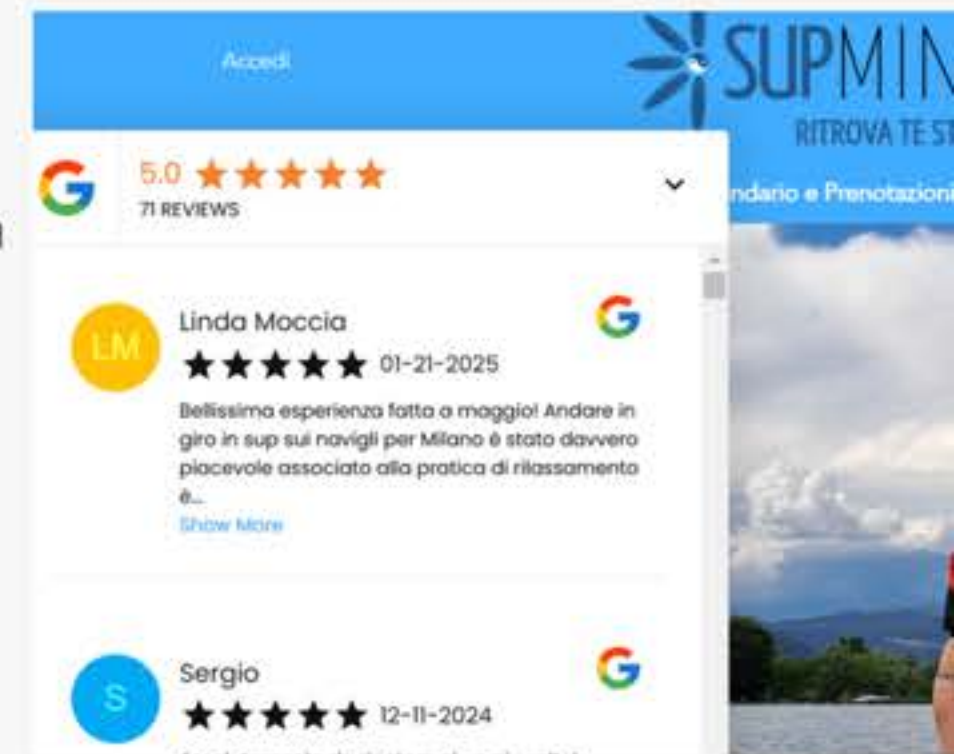
"Un'esperienza che può cambiare il modo di vivere" (Agosto 2024)

## SEMPRE PIÙ CONNESSIONI

Oltre 400 persone hanno partecipato nel 2024.

## UN'ESPERIENZA A 5 STELLE

Chi ha partecipato ha sperimentato un profondo senso di benessere e recensioni e video su sito e social lo testimoniano.



## IL LEGAME CON IL TERRITORIO

SUPMindfulness valorizza e porta benessere anche nel territorio che la ospita per questo amministrazioni ed enti locali la incentivano.

# LE NOSTRE LOCATION

TRA LOMBARDIA E PIEMONTE  
FRA LAGHI E FIUMI ABBIAMO  
SELEZIONATO LOCATION  
IDEALI.

A QUESTE OASI DI PACE, SI  
AFFIANCA ANCHE **MILANO**  
COI SUOI NAVIGLI PER VIVERE  
L'ESPERIENZA IN CITTÀ.

SUPMINDFULNESS PUÒ ESSERE  
ORGANIZZATO ANCHE IN  
ALTRE SEDI, ADATTANDOSI ALLE  
ESIGENZE DEL CLIENTE  
E AI SUOI LUOGHI PREFERITI.



## LAGO MAGGIORE

- Riserva dei Canneti a Dormelletto (NO)
- Oasi isolino Partegora ad Angera (VA)

Due aree di pace in natura  
per scoprire la tranquillità del basso lago.



## LAGO DI MONATE

Cadrezzate (VA)

Perla fra i laghi lombardi conquista per  
la quiete e le acque cristalline e calme.



## MILANO

Naviglio Grande e Darsena

Un viaggio sensoriale nel cuore della  
città per cambiare prospettiva.



## FIUME TICINO

Motta Visconti - Centro Parco Geraci

Un percorso fluviale, in cui il tempo  
rallenta e la natura calma la mente.



# SUPMINDFULNESS

---

## DISCONNETTERSI PER RICONNETTERSI

NELL'ERA DIGITALE, LA CONNESSIONE COSTANTE AUMENTA LO STRESS E RIDUCE LA PRODUTTIVITÀ

### DURANTE L'ESPERIENZA LASCIAMO GLI SMARTPHONE A RIVA:

- PER VIVERE UN MOMENTO DI PACE E CONCENTRARSI SULL'ESSENZIALE
- PER EVITARE DISTRAZIONI E CONCENTRARSI TOTALMENTE NELL'ATTIVITÀ

### UN'ESPERIENZA DIGITAL DETOX PER IL TUO TEAM:

- RIGENERA LA MENTE, FAVORENDO UNA MAGGIORE PRESENZA E CONSAPEVOLEZZA
- SUPPORTA IL BENESSERE EMOTIVO E RIDUCE LO STRESS DA IPERCONNESSIONE

**LE FOTO E I VIDEO RICORDO LI REALIZZIAMO NOI,  
PERMETTENDO AI PARTECIPANTI DI GODERSI OGNI  
MOMENTO SENZA PREOCCUPAZIONI**





# SUPMINDFULNESS

---

## IL POTERE DELL'ACQUA

### L'ACQUA CI INSEGNA A FLUIRE, A LASCIAR ANDARE E A TROVARE EQUILIBRIO

- SUL SUP, OGNI PAGAIATA DIVENTA UN MOMENTO DI CONSAPEVOLEZZA, UN GESTO CHE CONNETTE CORPO E MENTE
- NON È SOLO SPORT: È UN VIAGGIO DENTRO DI SÉ, UN INCONTRO AUTENTICO CON LA CALMA E LA PROPRIA ENERGIA INTERIORE

### PERCHÉ L'ACQUA?

- RAPPRESENTA UN ELEMENTO RIGENERANTE E TRASFORMATIVO
- FAVORISCE UNO STATO DI MINDFULNESS NATURALE, AIUTANDO A RILASSARSI E RICARICARSI








# SUPMINDFULNESS

**SUPMINDFULNESS SI ADATTA ALLE ESIGENZE SPECIFICHE DELLA TUA AZIENDA**

## **UN ESEMPIO DEL NOSTRO PROGRAMMA**

- **DURATA:** MEZZA GIORNATA, CON OPZIONE PRANZO.
- **PARTECIPANTI:** FINO A 15 PERSONE.
- **ATTREZZATURA FORNITA:** TAVOLE SUP, PAGAIE, GIUBBOTTI DI SALVATAGGIO

## **COME SI SVOLGE L'ESPERIENZA?**

- **INTRODUZIONE AL SUP:** TECNICHE DI BASE PER PAGAIARE IN SICUREZZA
  - **ESERCIZI DI RESPIRAZIONE:** ATTIVITÀ GUIDATE PER RILASSARE MENTE E CORPO
  - **TOUR SENSORIALE SULL'ACQUA:** PAGAIATA DI CONSAPEVOLEZZA
  - **MEDITAZIONE DI GRUPPO:** TAVOLE UNITE PER UN MOMENTO DI MINDFULNESS
  - **CONCLUSIONE RIGENERANTE:** DEGUSTAZIONE TISANA IN SUP
- 



**SUPMINDFULNESS NASCE DALL'INTUIZIONE DI UNIRE SPORT E MEDITAZIONE DI STEFANO BORZACCHIELLO E DALLA PASSIONE DI FRANCESCA ALGHISIO PER IL BENESSERE E LA VITA IN NATURA.**

"IL NOSTRO OBIETTIVO È PORTARE A VIVERE SEMPRE PIÙ PERSONE IN ARMONIA E CONSAPEVOLEZZA, UN RESPIRO ALLA VOLTA".

## **STEFANO BORZACCHIELLO**



### **FOUNDER**

Istruttore  
certificato SUP,  
facilitatore  
mindfulness,  
giornalista  
professionista  
freelance

## **FRANCESCA ALGHISIO**



### **CO-FOUNDER**

Event  
manager,  
Digital video  
storytelling



# SUPMINDFULNESS

**CONTATTACI PER SCOPRIRE COME SUPMINDFULNESS  
PUÒ TRASFORMARE IL TUO TEAM**

- **UN'ESPERIENZA SU MISURA:** SUPMINDFULNESS È PROGETTATO PER ADATTARSI ALLE ESIGENZE SPECIFICHE DELLA TUA AZIENDA, CON UN MOMENTO DEDICATO ALLA PREPARAZIONE E ALLA DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI.
- **DISPONIBILE TUTTO L'ANNO:** L'ATTIVITÀ È ORGANIZZABILE IN QUALSIASI STAGIONE, SCEGLIENDO TRA LE NOSTRE LOCATION O UNA PERSONALIZZATA.
- **SU PRENOTAZIONE:** OGNI ESPERIENZA È ESCLUSIVA E VIENE PIANIFICATA NEI DETTAGLI PER GARANTIRE IL MASSIMO IMPATTO.

**PRONTO A PORTARE BENESSERE E COESIONE NEL TUO TEAM?**

**SITO WEB:** [WWW.SUPMINDFULNESS.IT](http://WWW.SUPMINDFULNESS.IT)

**Email:** [info@supmindfulness.it](mailto:info@supmindfulness.it)

**TELEFONO:** +393282121061

**INIZIA OGGI IL TUO VIAGGIO VERSO UN TEAM  
PIÙ SERENO E PRODUTTIVO!**

