

IL WELLNESS E IL GLOBAL WELLNESS DAY



Occorre conoscere tutto l'universo del Wellness per poter comprendere meglio le potenzialità e possibilità di servizio e di carriera collegate, ed oggi sempre più integrate e sinergiche

Il Wellness, in italiano *il Benessere*, ha origini lontane. Non esprime un concetto nuovo e/o l'evoluzione del fitness. È da sempre una filosofia, economia e mercato, un'industria che oggi comprende molti settori tra i quali anche quello delle palestre e body-mind studios con le sue tecniche olistiche, di asana yoga, pilates e meditative.

Equilibrio e moderazione

Il Wellness dal punto di vista del Movimento e dell'Attività fisica, nel suo significato odierno, mette il benessere e la salute psico-fisica della persona al centro delle pratiche e quindi **estende l'obiettivo oltre la soglia della mera forma fisica**. Potremmo dire che comprende anche l'universo psicologico e quindi emotivo ed intellettuale. D'altronde essere in forma non equivale anche ad essere in salute, mentre uno stato di salute ottimale comprende anche una buona ed equilibrata forma fisica. Sono proprio **l'equilibrio** e la **moderazione** le parole chiave che distinguono l'approccio del wellness all'attività fisica. Ogni attività deve essere priva degli aspetti stressanti o traumatici che spesso le discipline sportive e del fitness comportano, per cui di norma non deve produrre alcuna controindicazione. Fanno parte della sfera del wellness tutte le attività fisiche moderate del movimento, ma anche e soprattutto quelle del *rilassamento* e di

IL GLOBAL WELLNESS DAY (LA GIORNATA MONDIALE DEL BENESSERE)

Si festeggia ogni anno, dal 2012, il secondo sabato del mese di giugno (quest'anno il 10 Giugno 2017) in tutto il mondo in quasi 90 nazioni. Nasce all'interno di una delle tante iniziative promosse dal Global Wellness Institute, l'unico istituto americano che studia e fa ricerca e statistiche in ogni settore dell'industria del Benessere. In Italia l'evento (che è legato a un'organizzazione no-profit) è guidato e coordinato dal prof. Cristiano Verducci (key supporter) insieme ad un team di esperti e specialisti capitanati dall'ambasciatore Davide Bollati. Si tratta di una giornata di celebrazione di questa Cultura del Benessere, contribuendo ognuno a farla diventare un vero e proprio stile di vita, sano, pro-attivo e felice.

Chiunque può aderire (intimamente) semplicemente prendendosi cura di sé in questa giornata. Si potrà inoltre festeggiare, promuovere e diffondere la Notizia, e poi, se si vorrà partecipare organizzando un evento nella propria comunità, palestra, o città.

Il secondo step può essere quello di fare proprio (personalmente e nella propria comunità) il Manifesto dei 7 passi, che significa iniziare delle scelte consapevoli per stare meglio sino a farlo diventare un vero e proprio Stile di Vita salutare e benefico. Questo inizia sempre da se stessi e poi se si vuole e si ha una vocazione da leader, diffondere dove e a chi si desidera. Una palestra, ad esempio, può organizzare, in occasione del Global Wellness Day, un semplice Open Day (gratuito) per promuovere e diffondere questa cultura ed evento, invitando la popolazione a partecipare e festeggiare attivamente, in quanto lo Slogan è anche: "One day can change your life! Un giorno può cambiare la tua vita!". Per maggiori informazioni e richieste di supporto all'organizzazione è possibile visitare la pagina Facebook "Global Wellness Day Italy" e il sito ufficiale: www.globalwellnessday.org

rigenerazione tipicamente offerte nelle SPA e centri benessere oggi sempre più frequentemente integrate nei centri sportivi di grandi e medie dimensioni.

Il Wellness è un vero e proprio stile di vita più in sintonia anche con l'ambiente naturale, senza

troppi eccessi e con ritmi più lenti, che migliorano la qualità e l'estensione della vita, sotto l'egida di quello che è già un nostro patrimonio e tradizione culturale, che molti conoscono col nome di "Dieta Mediterranea". Nel 2014 l'Istituto Globale del Wellness (GWI) lancia la ricerca che l'industria del benessere (Wellness Industry) globale è un mercato da 3.4 miliardi di dollari, o 3.4 volte più grande dell'industria farmaceutica a livello mondiale.

Dal wellness al wellBeing

Un nuovo termine e una nuova filosofia che potremmo definire complementare o l'evoluzione del wellness moderno, è il **Wellbeing**, il benessere con l'accento sull'Essere, che alcuni identificano con la crescita e sviluppo personale, dove l'individuo è sempre più al centro del mondo e dell'universo. La prossima frontiera, già oggi praticata da una crescente nicchia di persone in tutto il mondo e che comprende tutte quelle tecniche, metodi e strumenti per la conoscenza e padronanza di se stessi. Uno fra tutti, quello del **Respiro energetico Consapevole** che abbraccia tutte le sfere dell'Essere umano, per poterlo guidare sicuramente verso una migliore salute ed una padronanza di Sé e del proprio destino.



Dal Web

www.facebook.com/globalwellnessdayitaly

www.globalwellnessday.org

Il video celebrativo del Global Wellness Day 2016:

<https://www.youtube.com/watch?v=tOUAYcex2tQ&feature=youtu.be>



Prof. Cristiano Verducci

Laureato in Educazione fisica e scienze motorie, esperto del settore fitness dal 1990, è fondatore di Cre@more J4J network e Global Wellness, leader a capo del dipartimento dell'European School of Economics (www.uniese.it). Ideatore e conduttore di una trasmissione radio sul Wellness day & night (Il Benessere giorno¬te, in onda e diretta streaming ogni martedì dalle 19 alle 20 su Radio Fermo Uno).