

# C'è una vacanza *vera* e una vacanza *finta.*

Si torna dal mare, dalla montagna, dal lago, dalla città e si è ancora stanchi. Il punto non è quanti giorni hai staccato. **È se ti sei fermato davvero.**

LA DIFFERENZA

# Distrarsi non è *riposare.*

---

## VACANZA FINTA

Lo schermo resta acceso

Le mail controllate "solo un attimo"

Giornate piene per non pensare

Torni senza ricordarti niente

---

## VACANZA VERA

Momenti di noia

Un corpo che si muove senza stress

Silenzio che non fa paura

Torni con qualcosa che ti resta

---

*Il corpo la differenza la sente. La mente, spesso, no.*

PERCHÉ CONTA

—39%

DI STRESS PERCEPITO

È la riduzione osservata nel progetto pilota del Metodo 365 su 188 studenti, con benefici ancora presenti nell'82% dei casi a tre mesi di distanza.

La pausa non è un premio da meritare. *È "manutenzione" mente-corpo.*

DA SETTEMBRE

# Come si porta la pausa *dentro l'anno.*

**01** Tre minuti di respiro consapevole ad ogni cambio di attività.

---

**02** Una pausa di cinque minuti ogni novanta minuti di utilizzo degli schermi, per chi lavora.

---

**03** Dieci minuti di noia al giorno, difesi come un appuntamento.

---

**Il benessere mente e corpo non è un optional.  
*È la condizione che rende possibile tutto il resto.***