Comunicato Stampa

**RIPARTENZA SETTEMBRINA:**

**TORNA SUL LAGO DI SCANNO (AQ) IL CAMMINO DELLE PANCHINE DELLA DIGITAL BENCH.**

**Appuntamento il 12 e 13 settembre con il percorso formativo unico**

**ideato a partire da un flash mob virtuale durante la quarantena.**

Scanno (AQ), 7 settembre 2020 – “**Dal letame nascono i fior”,** come cantava **Fabrizio De André**. Così dal dolore per la **perdita di un padre** e da un **flash mob virtuale,** ideato durante il momento sfidante della **quarantena** per riflettere su **sette parole** relative a ciò che conta nella vita, è nato **il cammino delle panchine,** il **percorso esperienziale dell'Essere** per trovare il proprio **valore unico** e generare **positività.** Si tratta di unoriginale **percorso formativo in sette tappe che,** inaugurato a **fine luglio** sul **Lago di Scanno (AQ),** si ripeterà per chiunque vorrà partecipare **sabato 12 e domenica 13 settembre.**

Saràun modo straordinario per affrontare la **ripartenza settembrina,** vivendo **un cammino reale ed interiore di consapevolezza** dentro sé stessi**, immersi nella Natura** e **in relazione** con gli altri, **un’esperienza di felicità e di esplorazione** deipropri **talenti**, attraverso un **percorso di circa 15 km e** sette tipologie diverse di **formazione costruite su misura** a seconda dei partecipanti.

Da una **panchina di Scanno (AQ)** dove soffia il vento dell’amore di **Caterina Schiappa** per suo padre, è nata **Digital Bench**, la panchina digitale per divulgare **unicità e** accelerare **positività**. E poidall’interrogativo della stessa Schiappasu **cosa fare per l’umanità durante la quarantena “so-stando”** su quella panchina, è nato un **flash mob virtuale** partendo da **sette parole: Essere, Creare, Includere, Trasformare, Ascoltare, Divulgare, Donare.** I formatori che hanno partecipato hanno poi fortemente volutotramutarequel percorso virtuale in quello reale del **cammino delle panchine, un viaggio unico** intorno al lago a forma di cuore, in uno dei **borghi più belli d’Italia**, **“so-stando”** sulle stesse **sette parole** rappresentateda **sette panchine** e dai **sette colori** dell’arcobaleno.

Il cammino è promosso dalla **Digital Bench** fondata da **Caterina Schiappa**, **Trainer e Digital Talent Warming**, e diretta insieme ad **Alfredo Spalletta**, **Certified Professional Coach e Trainer e Chief Happiness Officer**. Collaborano con la Digital Bench i **30 formatori** d’eccellenzache, dopo aver raccolto la sfida del flash mob virtuale, hanno poi **inaugurato** il percorso a fine luglio e formano **la rosa di trainer** tra cui è possibile scegliere per essere guidati nell’esperienza.

Il percorso parte dalla prima tappa sul **Lago di Scanno**, dalla **panchina “madre” arancione,** quella dell’**Essere**, che rappresenta il luogo fisico da cui nasce l’idea di **Digital Bench**, la panchina digitale su cui Caterina Schiappa trasforma ed evolve contenuti **intervistando esperti di settore**. Ogni panchina accompagna il percorso con una **narrazione** e con **esercizi di consapevolezza e giochi** guidati dai formatori prescelti attraverso le discipline più disparate, dalla **mindfulness** e **bioenergetica**, passando per la **Scienza del Sé**, fino al **teatro** e allo **Yoga della Risata.**

Ciascuno può compiere il cammino **assecondando il proprio passo**, in base all'obiettivo che desidera raggiungere e a quanto è importante **“So-Stare” in una specifica panchina.** I formatori con cui si sceglie di fare il cammino decidono la durata in accordo con i partecipanti, costruendo il **percorso più idoneo** per tirare fuori il meglio di ognuno.

“Quale tempo migliore di settembre, che può essere considerato un altro Capodanno - hanno dichiarato **Caterina Schiappa** e **Alfredo Spalletta** - per vivere un’esperienza unica come quella da noi proposta? Questo mese è uno dei più adatti per concedersi il tempo del cammino e quello della sosta, scegliendo la strada migliore per sé stessi attraverso un percorso di consapevolezza fisico e interiore che porterà a un profondo cambiamento e a scoprire la versione più autentica di sé.”

Per informazioni:

<https://digitalbench.it/il-cammino-delle-panchine/>

347.5704100

***Digital Bench***

*È la* ***“panchina digitale”*** *che ha lo scopo di elevare le coscienze individuali per trasformare ed evolvere contenuti, al fine di abbattere il più possibile il fenomeno del* ***“negativity bias”,*** *con il proposito di* ***divulgare unicità e accelerare positività.*** *È il luogo virtuale in cui* ***Caterina Schiappa, Trainer e Digital Talent Warming****, a inizio 2019, comincia a realizzare pillole video molto easy e smart, incontrando esperti di settore. Il nome nasce subito dopo, come una scintilla****,*** *prendendo spunto dalla panchina sul Lago di Scanno che per Caterina Schiappa ha sempre rappresentato non solo il punto di partenza e di arrivo per il suo allenamento sportivo, ma soprattutto****il punto di ritorno verso sé stessa****, luogo di lunghe riflessioni in cui cogliere le sue migliori intuizioni e in cui, appunto, in quel febbraio 2019 ritorna per un dialogo con sé stessa dopo la scomparsa del padre. Subito dopo si unisce a lei* ***Alfredo Spalletta, Certified Professional Coach e Trainer e Chief Happiness Officer,*** *che ne diviene il braccio operativo dietro le quinte.*

*L’obiettivo di Digital Bench è lo scambio di* ***competenze e know how****, volto ad incuriosire ed interessare prima di tutto* ***persone*** *desiderose di crescere ed allenare la* ***felicità*** *e poi* ***aziende, organizzazioni e liberi professionisti*** *interessati ad una piattaforma digitale innovativa che funga da* ***acceleratore per il loro business.***

***Ufficio Stampa***

***Vanessa Postacchini***

***347. 6833183 -*** [*vanesspst@gmail.com*](mailto:vanesspst@gmail.com)