Comunicato stampa

Milano, Maggio 2023

**NOVOTEL, IL SOGGIORNO IDEALE**

**PER I VIAGGI IN FAMIGLIA**

 **I 5 CONSIGLI DELLA PSICOLOGA CHIARA DI NUZZO PER UNA VACANZA ALL’INSEGNA DEL BENESSERE**

Trascorrere del **tempo di qualità** insieme ai propri cari si conferma una **tendenza in crescita**, come rilevato dall’Osservatorio della Borsa Internazionale del Turismo 2022: le vacanze genitori-figli rappresentano non solo un’occasione per rilassarsi in compagnia degli affetti, ma anche un momento speciale per **rafforzare i legami** e **costruire** nuovi e significativi **ricordi.**

I benefici di viaggiare in famiglia sono molteplici – crescere insieme, condividere esperienze indimenticabili, arricchire il proprio bagaglio di conoscenze - così come le emozioni che si provano; tuttavia, anche un momento gioioso può essere vissuto con ansia, preoccupazioni e sentimenti negativi che possono pregiudicare l’esperienza.

A tal proposito **Novotel**, marchio storico del gruppo **Accor**, che riserva da sempre un’attenzione speciale alle famiglie ed ai più piccoli, ha approfondito il tema in collaborazione con la **Dottoressa** **Chiara Di Nuzzo**, **Ph.D., Psicoterapeuta e Psicologa del viaggio.**

I principali timori di quando si parte con i bambini, riguardano spesso l’**organizzazione** della vacanza, **i ritmi differenti**, l**’alimentazione** e la **sicurezza**: preoccupazioni comprensibili, che però al tempo stesso, rischiano di mettere in moto un senso di eccessiva prudenza e responsabilità già prima di partire. Viaggiare, infatti, è una **fonte di crescita** e **apprendimento** per l’intera famiglia e non deve diventare un amplificatore di paure e stress.

Qui di seguito 5 consigli, utili e concreti, dedicati a grandi e piccini, per un viaggio all’insegna di comfort e benessere:

* **“LA META: UNA SCELTA CONDIVISA”**

Scegliere la destinazione del viaggio è un momento di **coinvolgimento** per tutta la famiglia, utile a instaurare un rapporto di condivisione, ponendo le basi per un’esperienza gratificante: è necessario creare uno spazio di ascolto in cui ogni componente dà voce ai propri **desideri, aspettative e bisogni**. Una volta scelta la meta, si può alimentare la curiosità **programmando attività** da fare in loco e nutrire l’immaginazione, specie dei più piccini, con letture, disegni e fotografie.

* **“L’ORGANIZZAZIONE PRIMA DI TUTTO”**

Non è facile prevedere gli imprevisti ma si può ragionare in anticipo su come organizzarsi: è utile stilare una **lista dei** **punti critici** che potrebbero minare la serenità della vacanza, mettere le **cose indispensabili in valigia** e scegliere una struttura munita di servizi ed esperienze che accontentano e rispettano le esigenze di tutta la famiglia.

* **“SEMPLICI REGOLE”**

Uscendo dalla routine quotidiana, è bene stabilire un nuovo equilibrio: **poche e semplici norme** possono aiutare a scandire meglio la giornata, stabilendo il tempo da dedicare allo svago e al riposo oltre che quello da dedicare a sé stessi o alla famiglia. Avere **ritmi e orari** chiari aiuta a creare un clima di serenità e tranquillità; inoltre, per i figli più grandi, co-definire delle regole famigliari insieme, è anche un modo per responsabilizzarli e dar loro fiducia.

* **“IL DIALOGO PROTAGONISTA DEL VIAGGIO”**

Partire con l’intenzione di stare bene insieme, senza rinunciare ad avere degli spazi di autonomia, consente di sentirsi protagonisti della propria avventura: in viaggio, i **momenti di dialogo** sono occasioni significative per lasciare **spazio all’ascolto** e sentirsi liberi di raccontare le proprie esperienze. Crescere insieme significa anche **condividere emozioni**: per i più piccoli è utile trasformare in gioco la condivisione di ciò che è piaciuto di più della giornata, mentre, per **rafforzare i legami**, una buona idea **è scrivere un diario** a più mani, a cui associare fotografie di ricordi vissuti.

* **“FIDUCIA, LA CHIAVE PER CAMBIAMENTI E IMPREVISTI”**

Andare in vacanza insieme significa imparare a trovare il giusto equilibrio tra la vicinanza e la distanza, tra la fiducia, la sicurezza e l’amore reciproco: i **cambiamenti** e i piccoli imprevisti fanno sempre parte di un viaggio ed è quindi importante saperli accogliere positivamente, rimanendo fiduciosi nelle proprie **capacità di adattarsi**.

##

**About Novotel**

Novotel Hotels, Suites & Resorts offre destinazioni alberghiere concepite come luoghi accoglienti ed energizzanti dove gli ospiti possono "mettere in pausa" e prendersi il tempo per godersi i momenti che contano davvero. L'ampia gamma di hotel, suite e resort del marchio offre una moltitudine di servizi per gli ospiti business e leisure, tra cui camere spaziose e modulari dal design naturale e intuitivo, ristorazione 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 con scelte nutritive, spazi per riunioni dedicati, personale attento e proattivo, zone per le famiglie per gli ospiti più giovani, lobby multifunzionali e centri fitness accessibili. Novotel, che ha oltre 530 strutture in oltre 60 Paesi, fa parte di Accor, un gruppo leader mondiale dell'ospitalità che conta oltre 5.400 strutture in più di 110 Paesi. Novotel fa anche parte di ALL - Accor Live Limitless, un programma di fidelizzazione che dà accesso a un'ampia gamma di premi, servizi ed esperienze.

[novotel.com](https://novotel.accor.com/) | [all.accor.com](https://all.accor.com/) | [group.accor.com](https://group.accor.com/en)

**Contatto Accor Italia**

**Daniela Tondini**

**Tel. 02 36 66 62 02**

daniela.tondini@accor.com

**Ufficio Stampa Say What?**

**Vanessa Di Benedetto**

**Tel.**  **333 2742033**

v.dibenedetto@saywhat.it