

# *Mindfulness*

per tutte e tutti

**BIG**  
brief in genova

NON SEI TU, SIAMO NOI.

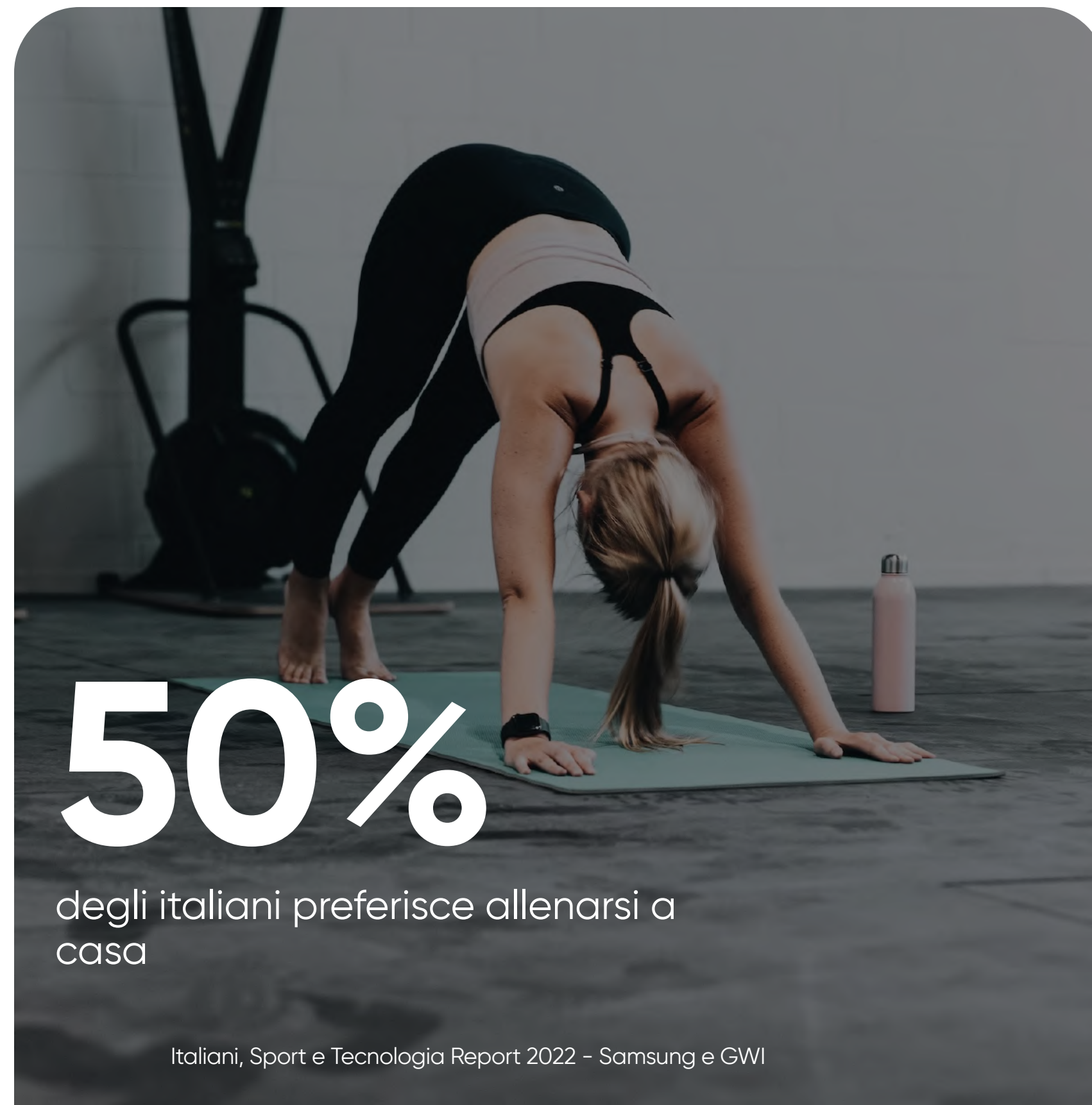
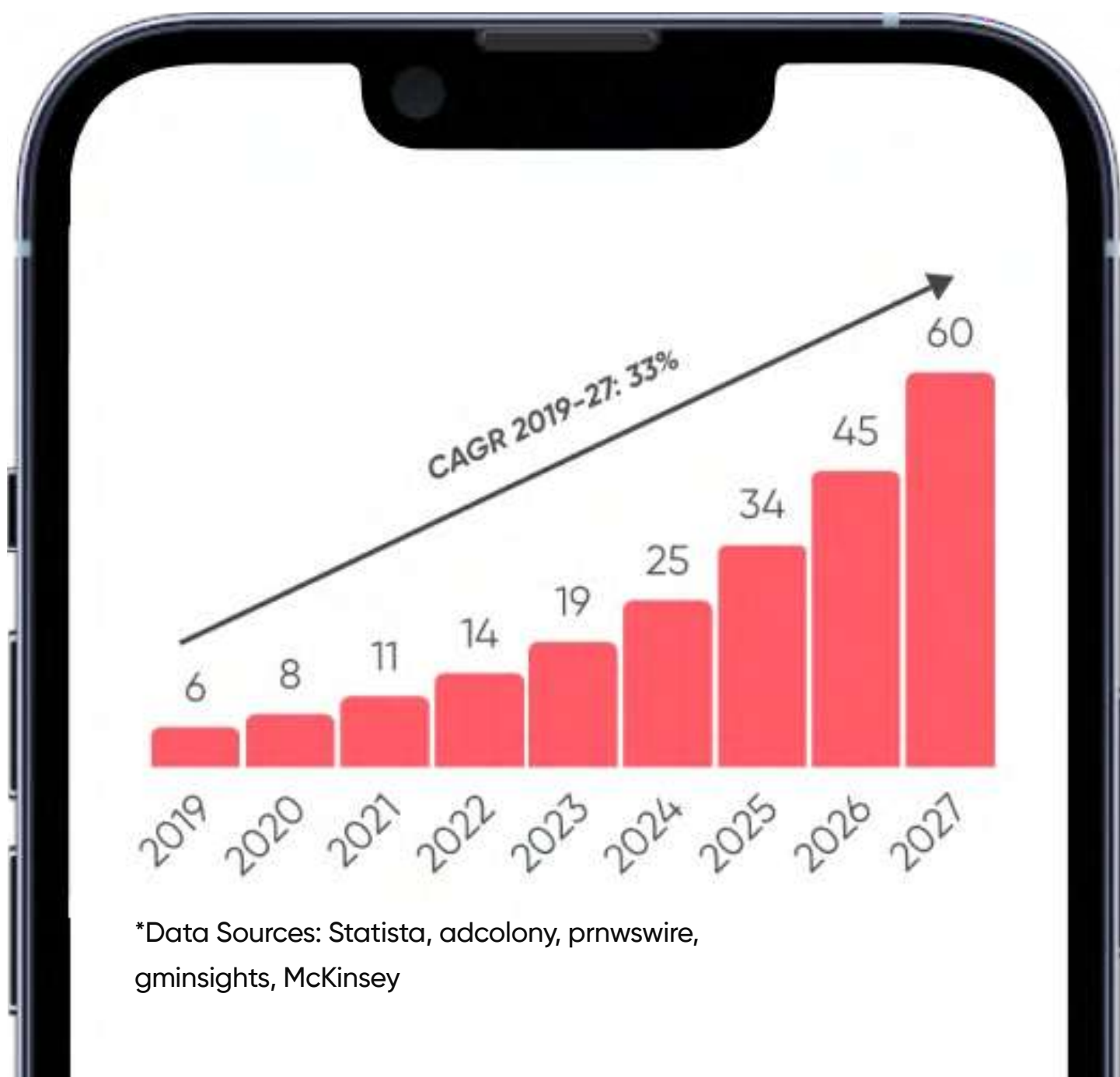
22-23-24 SETTEMBRE

GENOVA  
VILLA  
BOMBRINI

***buddyfit***

# Il fitness diventa digitale

## Dimensioni del mercato del fitness online (in miliardi di dollari)



# 50%

degli italiani preferisce allenarsi a casa



dove ci troviamo



Fonte: Stock Apps



dove ci troviamo



**+151%**

**Consulenze psicologiche  
rispetto al 2020**

REPORT SCS 2021



**+2571%**

**Crescita delle richieste di  
videoterapia dal 2019 al 2021**

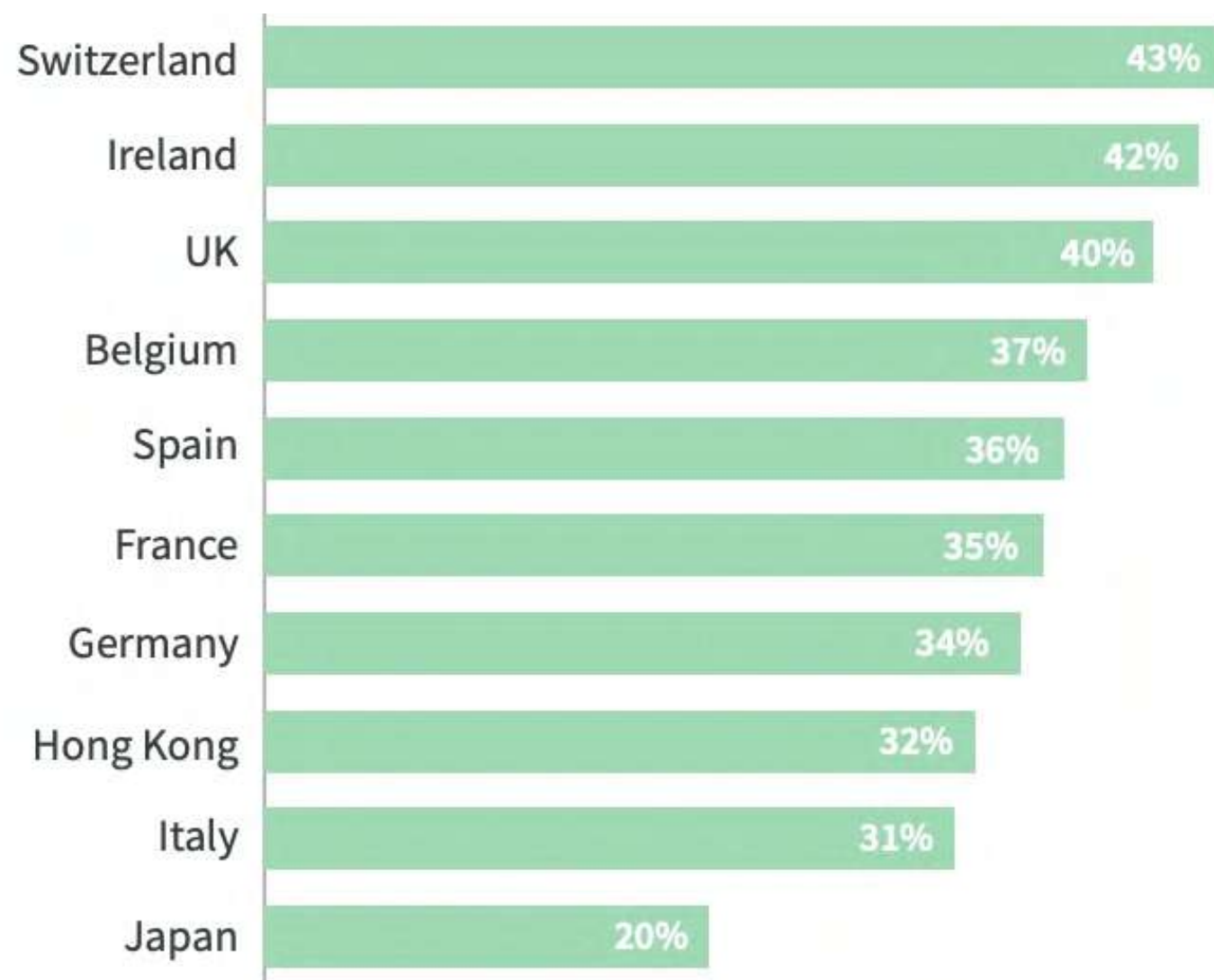
REPORT CENTRO MEDICO SANT'AGOSTINO 2021





dove ci troviamo

Percentuale che dichiara che il proprio datore di lavoro offre un buon supporto per il benessere mentale



Fonte: World Health Organization Report 2022

In Italia abbiamo i lavoratori più tristi d'Europa

**4%**  
si sente coinvolto al lavoro

\*Gallup State of the Global Workplace: 2022 Report

***buddyfit***

**All in one** platform

Rendiamo il benessere **Fisico** e **Mentale**  
*facile, accessibile e divertente per chiunque.*



---

**buddyfit**





Buddyfit è la **prima piattaforma** digitale all in one **wellness** che permette a tutti di allenarsi, rimanere forti e sani, fisicamente e mentalmente.

**#1 Health & Fitness brand in Italia!**

App Store - 1st Jan 22 - 28th Jan 22 - iOS - Health & Fitness - Italy (source: SensorTower)

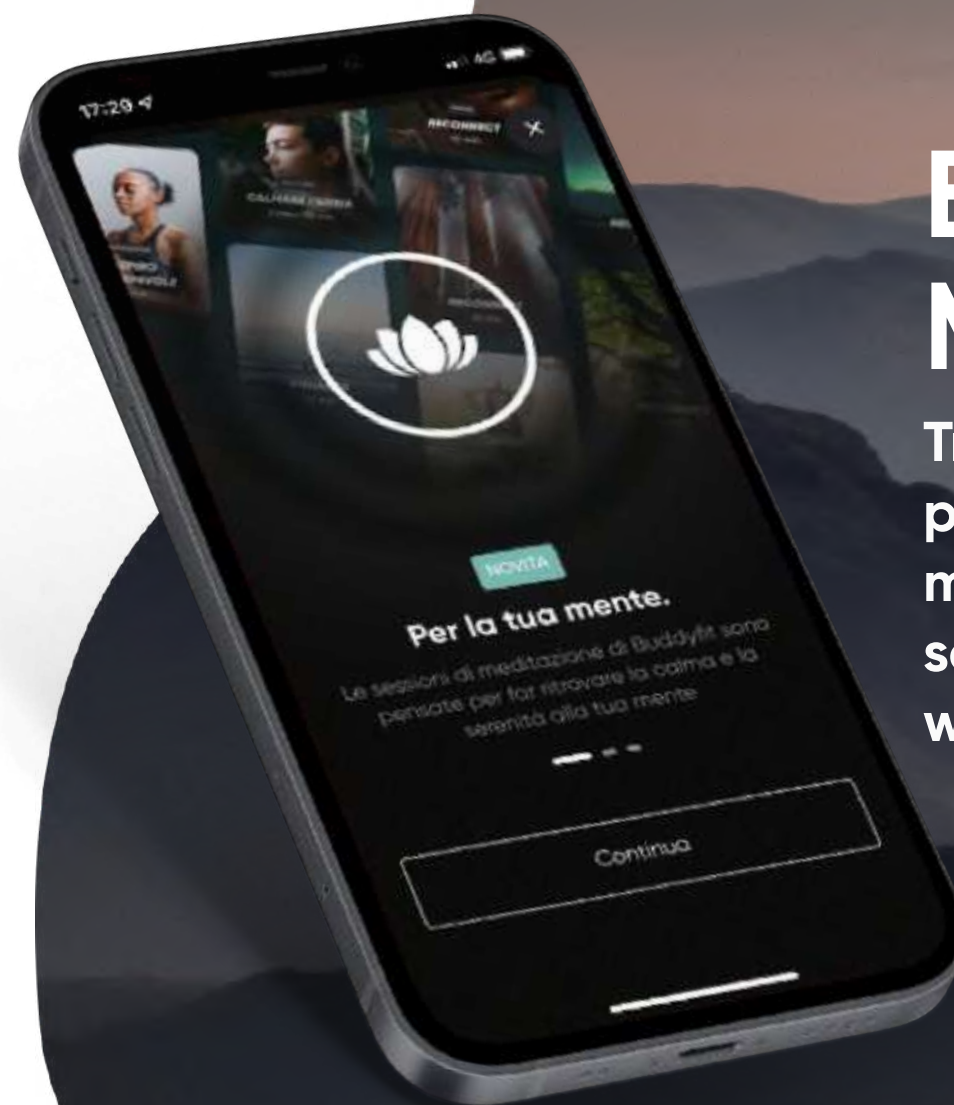


**Buddyfit ti permette di diventare e restare sano e forte, sia fisicamente che mentalmente.**



## **Buddyfit Fitness**

**Cardio, Yoga, Strength, Pilates, Core, Mobility, Kids e molto altro...  
Più di 1000 classi disponibili al mese in Italiano, Inglese e Spagnolo.**



## **Buddyfit Mindfulness**

**Trova il tuo bilanciamento personale, allevia lo stress, medita, migliora la qualità del sonno con la nostra sezione wellness.**



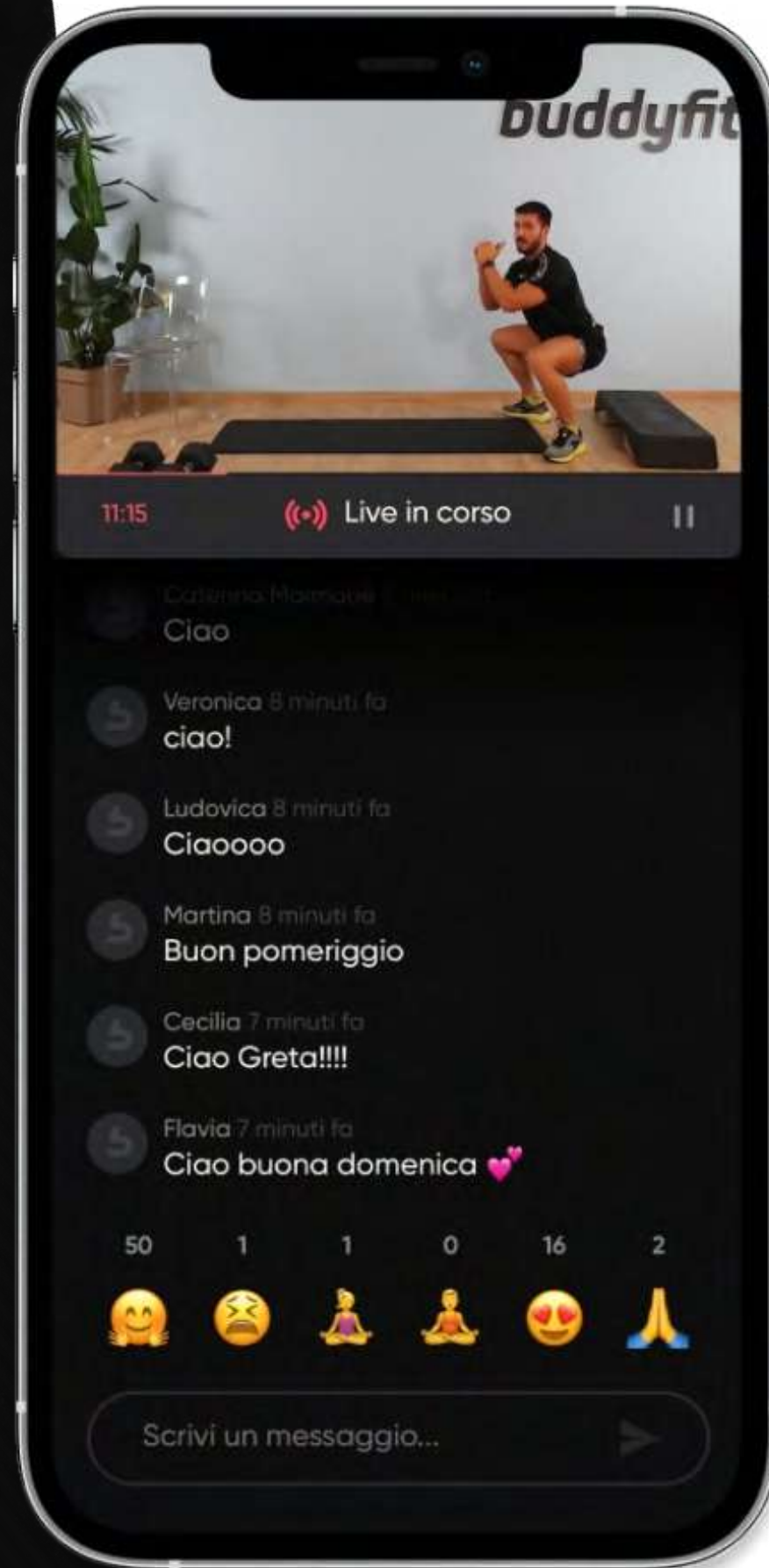
Buddyfit all in one

# Fitness

## 3 lingue



- + 550 classi al mese in Italiano
- + 400 classi al mese in Spagnolo
- + 200 classes al mese in Inglese



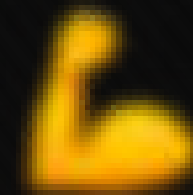
### Live

Interagisci via chat con il tuo trainer e migliaia di utenti



### Replay

Non perdere le tue classi preferite



**buddyfit**  
**I♥vers**

Community da oltre

**500k**  
followers worldwide

Rispondi >



dalila\_spinello

Perché posso allenarmi quando, quanto e dove voglio. Per una mamma è una soluzione top!

Rispondi >



roberta\_\_beatrice

Per me è casa e grazie a voi sto amando me stessa giorno dopo giorno, grazie mille! ❤️

Rispondi >



aledv78

Gestione del tempo migliore allenandomi a casa

sono ben pensati e studiati. I trainers sono il <sup>↑</sup>TOP

Rispondi >



fasulo.alessia

Amore a prima vista: versatile-flessibile-professionale-divertente-rilassante-motivante

Rispondi >



anto.disalvioreale

Ti permette di allenarti quando e dove vuoi, ha dei coach super e c'è tantissima scelta 🥰

Rispondi >



dakkene



dakkene

È innovativo, pieno di scelte, varie classi lo amo ❤️

Rispondi >



elaesse

Grande scelta di Allenamenti e corsi, trainers preparati e simpatici

Rispondi >



villucci69

Per sentirmi meglio (anima e corpo)

Rispondi >



***Mindfulness***



# Che cos'è la *Mindfulness*?

è il semplice atto di prestare attenzione, notare ed **essere presenti** in qualsiasi cosa si stia facendo.



# Che cos'è la *Mindfulness*?

è il semplice atto di prestare attenzione, notare ed **essere presenti** in qualsiasi cosa si stia facendo.

Quando **siete attivamente consapevoli**, notate il mondo che vi circonda, così come i vostri pensieri, sentimenti, comportamenti, movimenti e gli effetti che avete sugli altri intorno a voi.

# Essere Mindfulness significa

Evitare l'auto-giudizio  
e il giudizio sugli altri

Essere pienamente presenti a ciò che  
sta accadendo in questo momento

Lasciare il passato  
nel passato

Tenere sotto controllo  
le emozioni

Rafforzare la connessione con  
il nostro io centrale



# Qual è la differenza tra Mindfulness e Meditazione?

La mindfulness è la consapevolezza di "qualcosa",  
mentre la meditazione è la consapevolezza di "niente".

# TOP 10

app di meditazione hanno guadagnato

# \$195 milioni

nel 2019

# 52%

più che nel 2018

Tra il 2015 e il 2019 le entrate derivanti dalle app per la meditazione sono cresciute da soli 8 milioni di dollari a

**\$195 milioni**

# \$4.4 miliardo

Valore stimato del mercato delle app di meditazione mindfulness  
entro il 2027.

Gli analisti hanno previsto che gran parte di questa crescita deriverà  
da coloro che sono attualmente adolescenti.

# Concorrenti



Headspace



Calm



Breethe



Petit Bambou



MyLife



Insight Timer

# Concorrenti



Headspace



Calm



Breethe



Petit Bambou



MyLife



Insight Timer

↑  
**2m**

Nel 2017, l'app contava  
circa 400.000 abbonati.

# Concorrenti



HeadSpace



Calm



Breethe



Petit Bambou



MyLife



Insight Timer

↑  
**4 m**

+100 milioni di persone hanno scaricato l'applicazione  
e il 60% degli utenti è di sesso femminile.

# Concorrenti



Headspace



Calm



Breethe



Petit Bambou



MyLife



Insight Timer

↑ ↑  
**70%**

del mercato US delle app  
per la meditazione

# Concorrenti



Headspace



Calm



Breethe



Petit Bambou



MyLife



Insight Timer



L'unico che offre  
contenuti in italiano

# Un paio di ragioni per il rapido aumento di popolarità delle app di meditazione:

Alti livelli di ansia tra i millennial

Aumento dei livelli di stress

Maggiore consapevolezza dei problemi di salute mentale

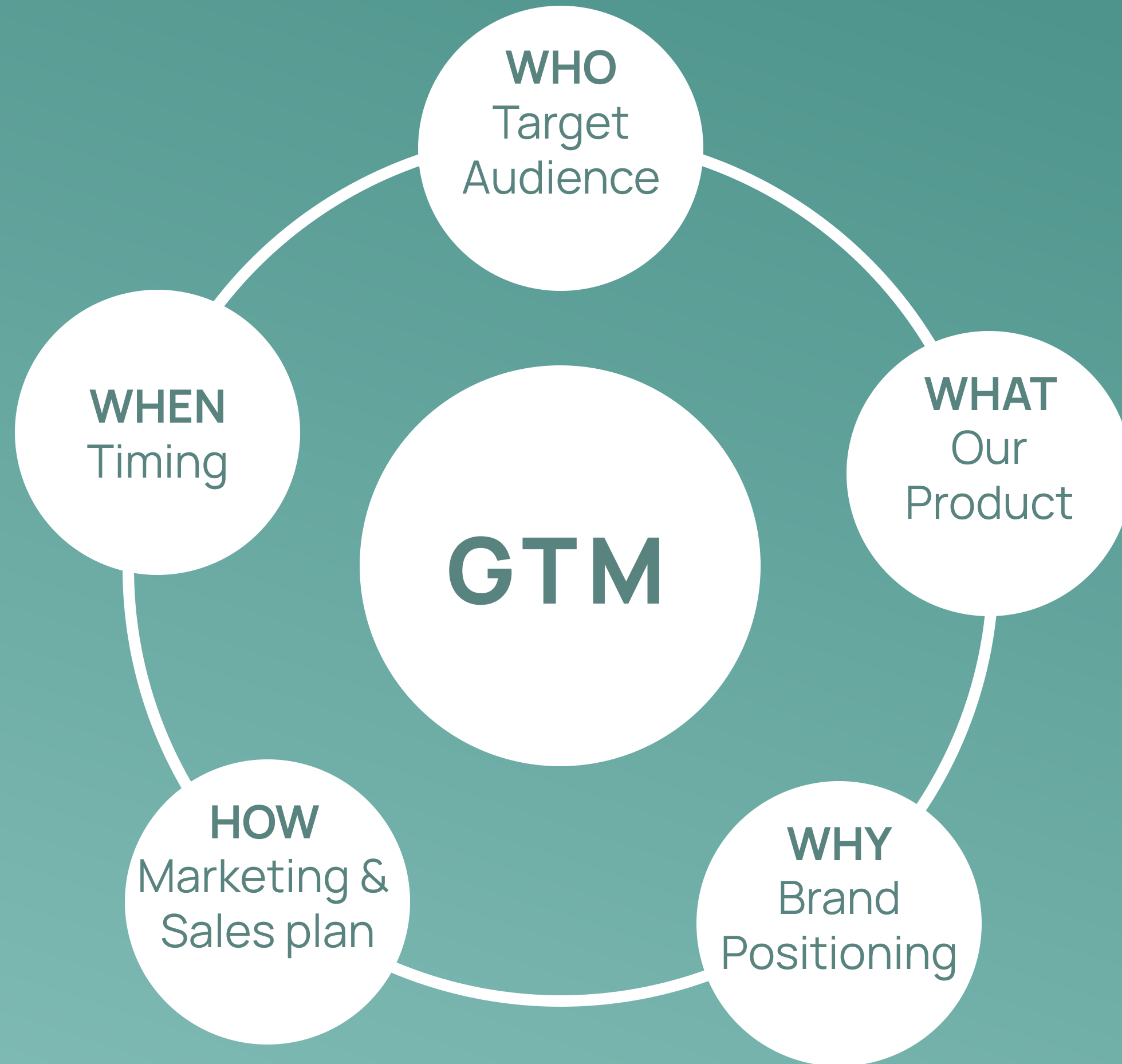
L'influenza positiva della meditazione su diversi ambiti della vita

Passaparola

Convenienza della tecnologia

# Go-To-Market

Una strategia GTM serve a garantire che i nostri prodotti/servizi vengano immessi sul mercato nel miglior modo possibile.



**60% Women**

**25 - 55 yrs old**

**People  
interested in**

- healthy lifestyle
  - well-being
  - fitness
- care & balance
- relationship

**Pain points**

- Relax
- de-stress
  - calm
- guidance
- self confidence

**WHO  
TARGET  
AUDIENCE**

Who is our audience? The ideal customer?  
What are their needs, characteristics and beliefs?

Simple  
product

Everywhere  
anywhere

Class to help change  
your lifestyle

Educational  
platform

WHY  
**BRAND  
POSITIONING**

USP  
A unique platform  
for your well being

Why would this target audience care about our product?  
What branding will you apply to make sure that they do?

**Press release  
strategy**

Influencers

Events

Campaigns

Social Media

Brand Ambassadors

**HOW  
MARKETING &  
SALES PLAN**

Content

Landing page

Which sales activities we can create?  
How can we create awareness? How can we launch?

# *Mindfulness*

## Vision

Diffondere la consapevolezza del benessere e renderlo inclusivo e accessibile a tutti.

## Mission

Fornire ogni mese contenuti freschi e accessibili

## Purpose

Aiutare le persone a sentirsi bene



Buddyfit all in one

# Mindfulness

## 7 categorie di Audioguide

Mindfulness sul posto di lavoro si riferisce alla semplice pratica di prestare attenzione ed essere focalizzati nel proprio ambiente di lavoro.



Dormire

Focus & motivazione

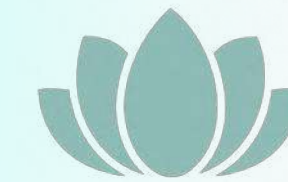
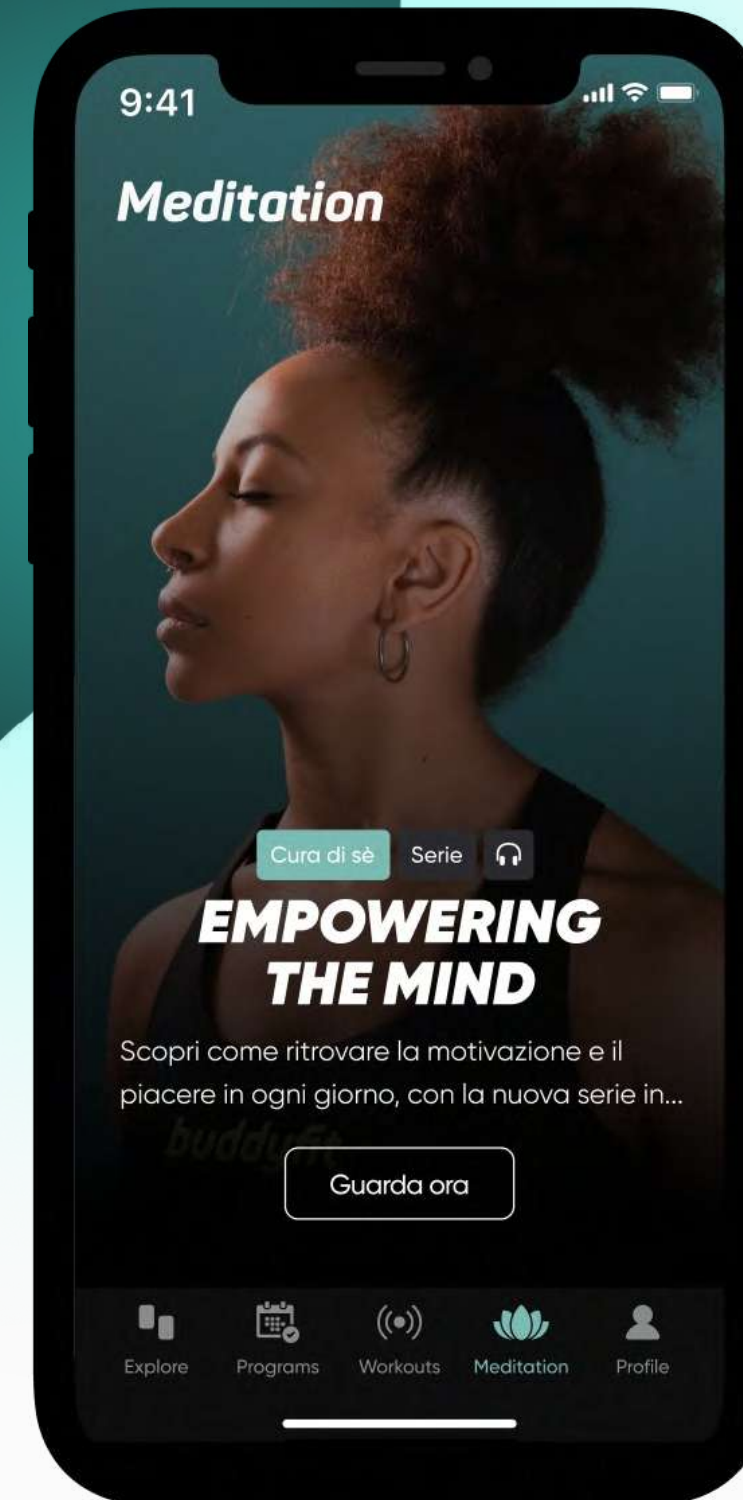
Meditazione

Lavoro

Stress & Ansia

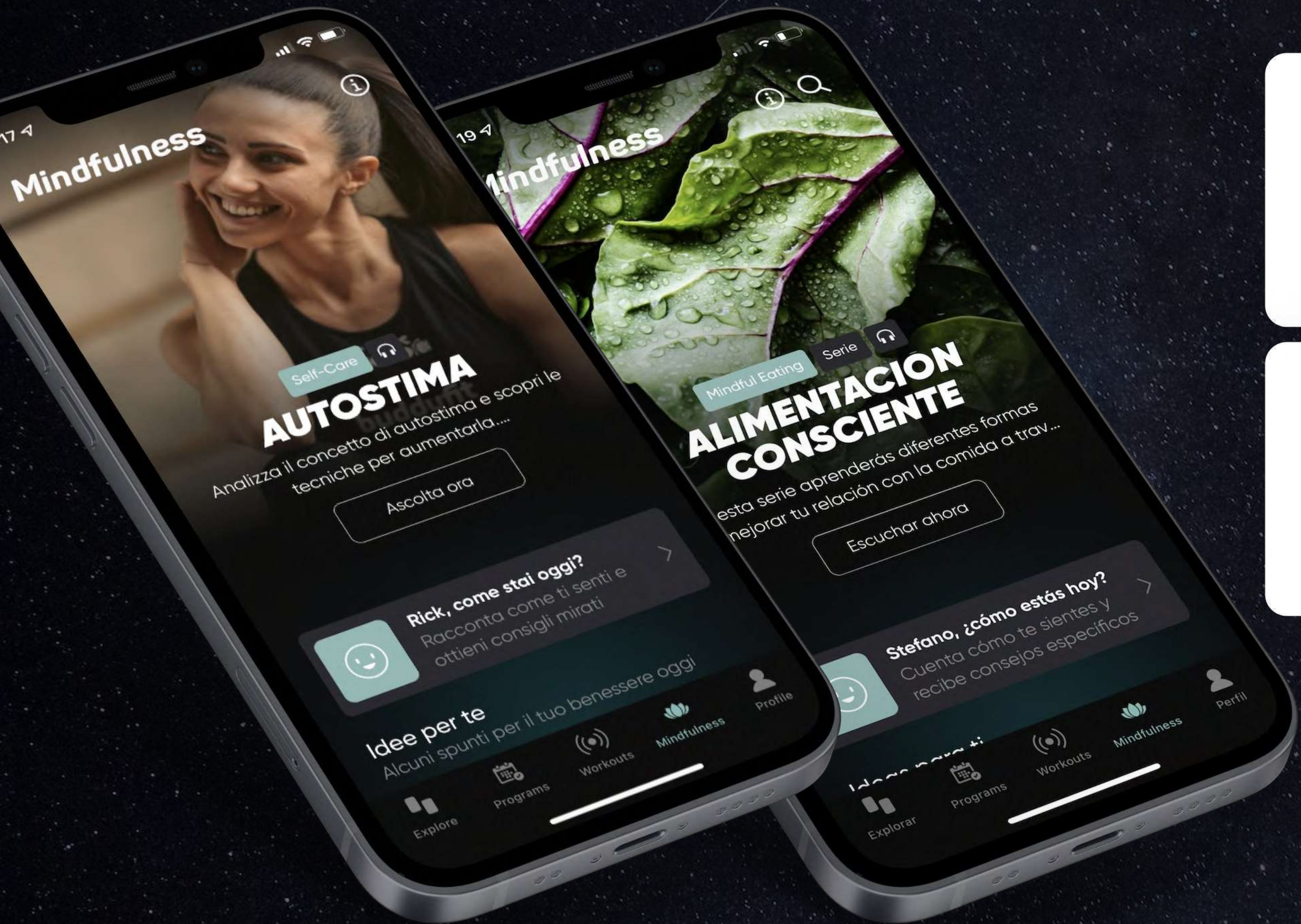
Respirazione

Cura di sé stessi



## Benefits

- Riduce** Stress lavorativo
- Migliora** Concentrazione
- Stimola** Creatività
- Aumenta** Vitalità
- Migliora** Focus
- Si prende cura** dei tuoi dipendenti

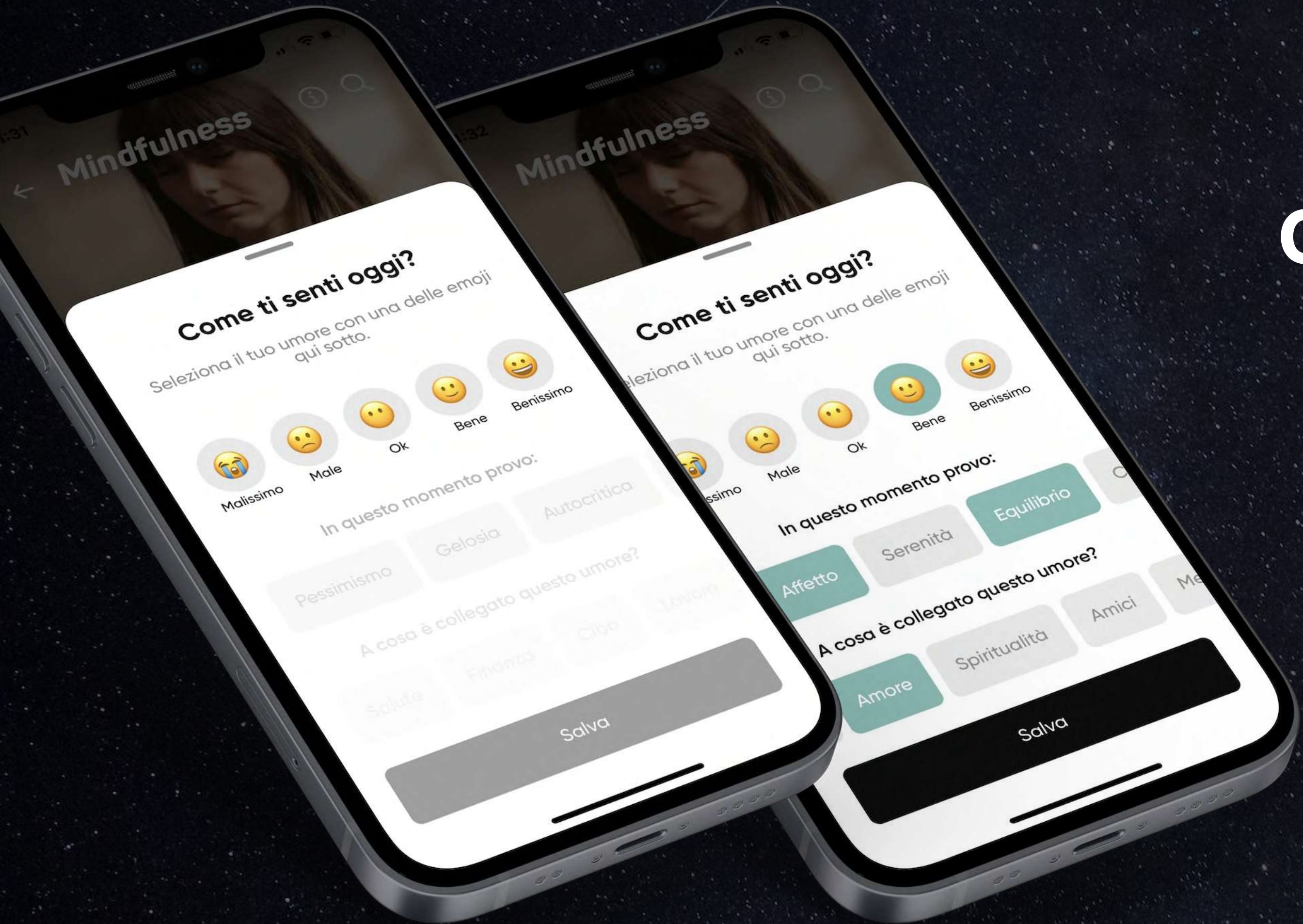


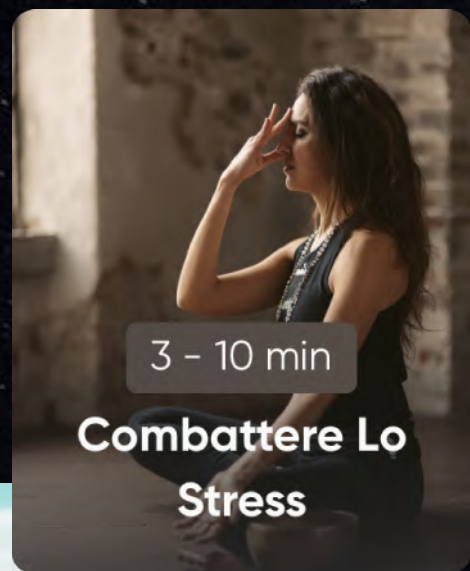
Marzo 2022



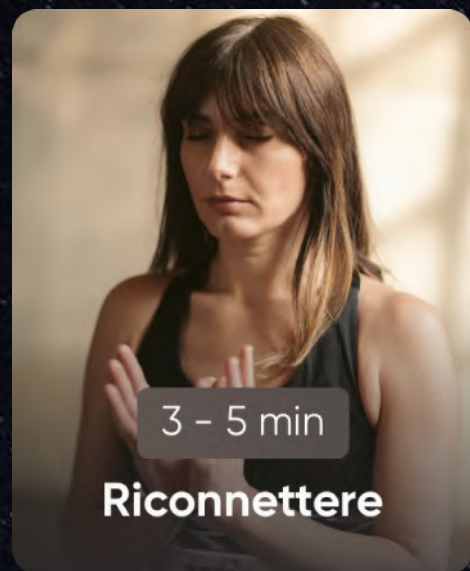
Maggio 2022

# Mood check-in





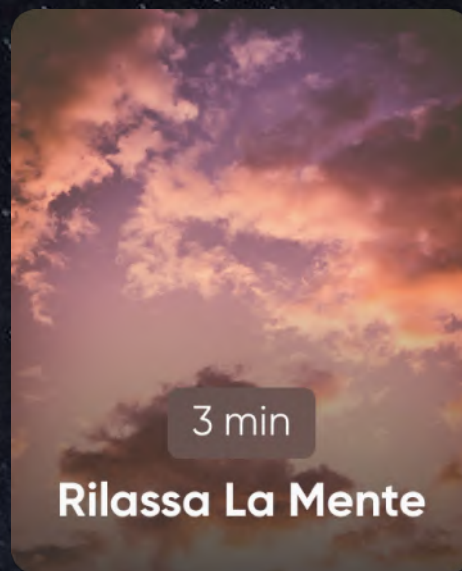
3 - 10 min  
**Combattere Lo Stress**



3 - 5 min  
**Riconnettere**



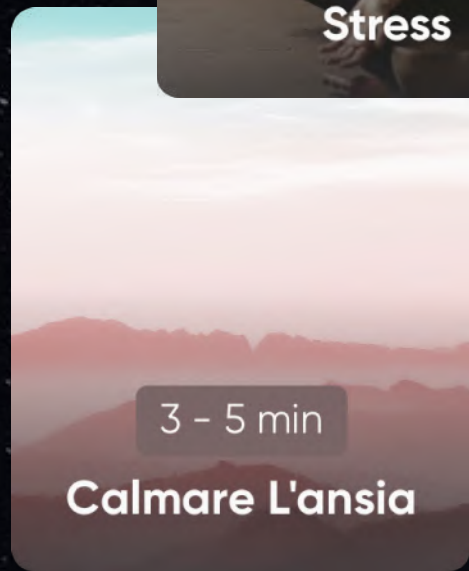
5 min  
**Migliorare La Produttività**



3 min  
**Rilassa La Mente**



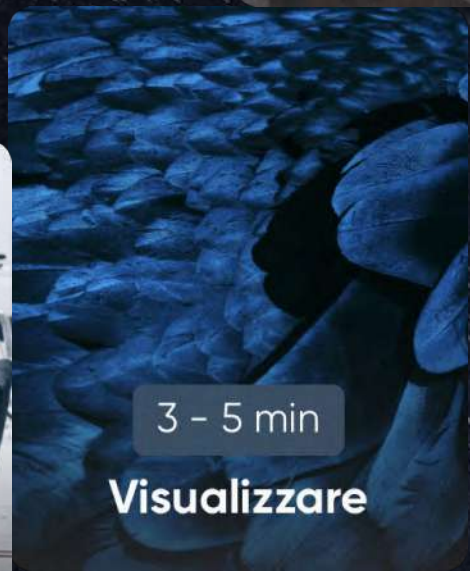
5 min  
**Essere Consapevole**



3 - 5 min  
**Calmare L'ansia**



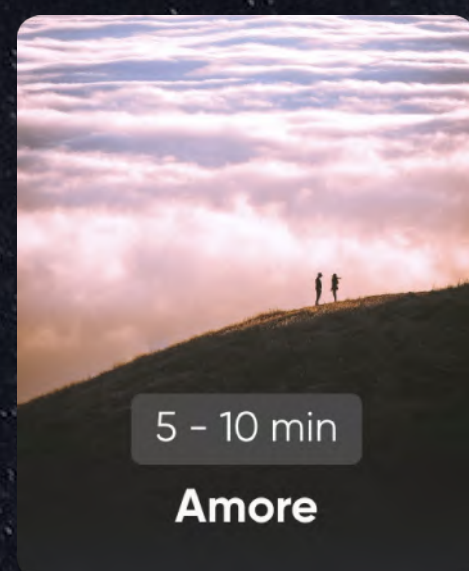
10 min  
**Massima Concentrazione**



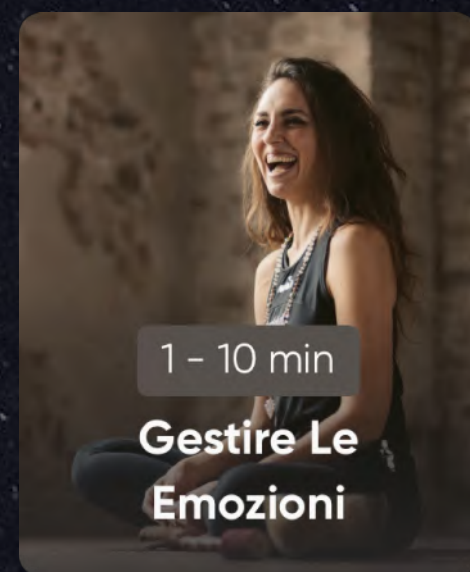
3 - 5 min  
**Visualizzare**



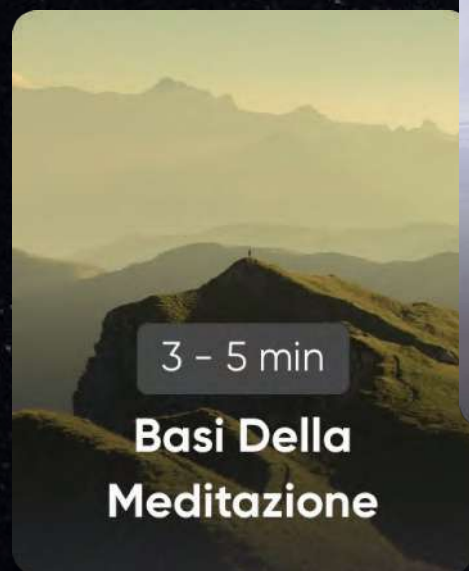
3 - 5 min  
**Gestire L'ansia**



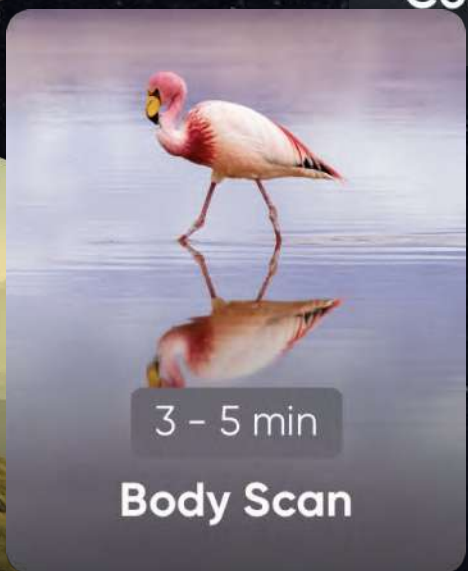
5 - 10 min  
**Amore**



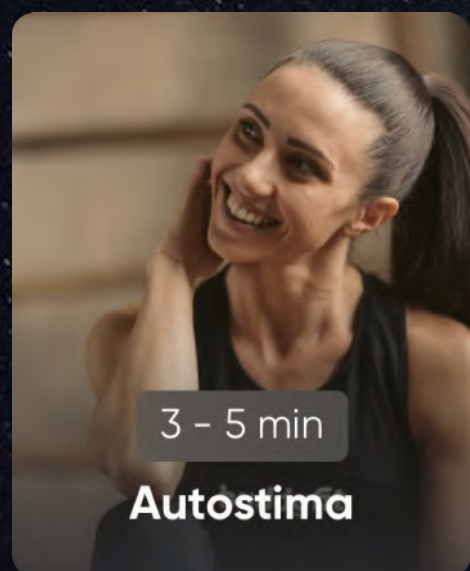
1 - 10 min  
**Gestire Le Emozioni**



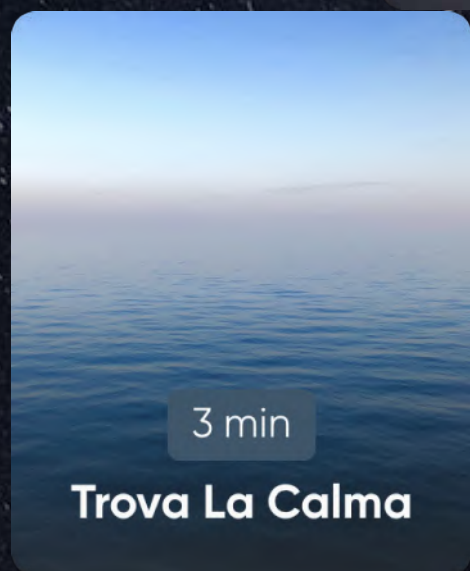
3 - 5 min  
**Basi Della Meditazione**



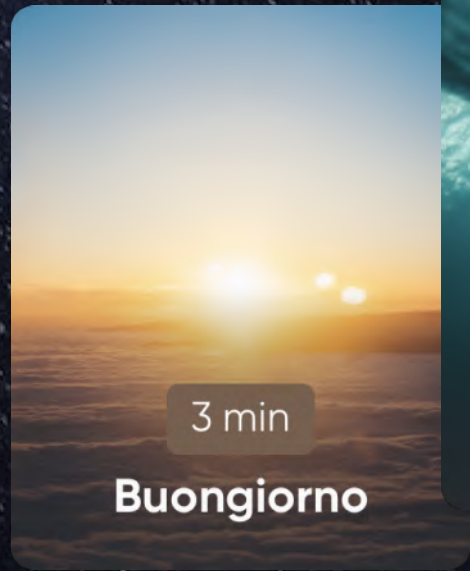
3 - 5 min  
**Body Scan**



3 - 5 min  
**Autostima**



3 min  
**Trova La Calma**



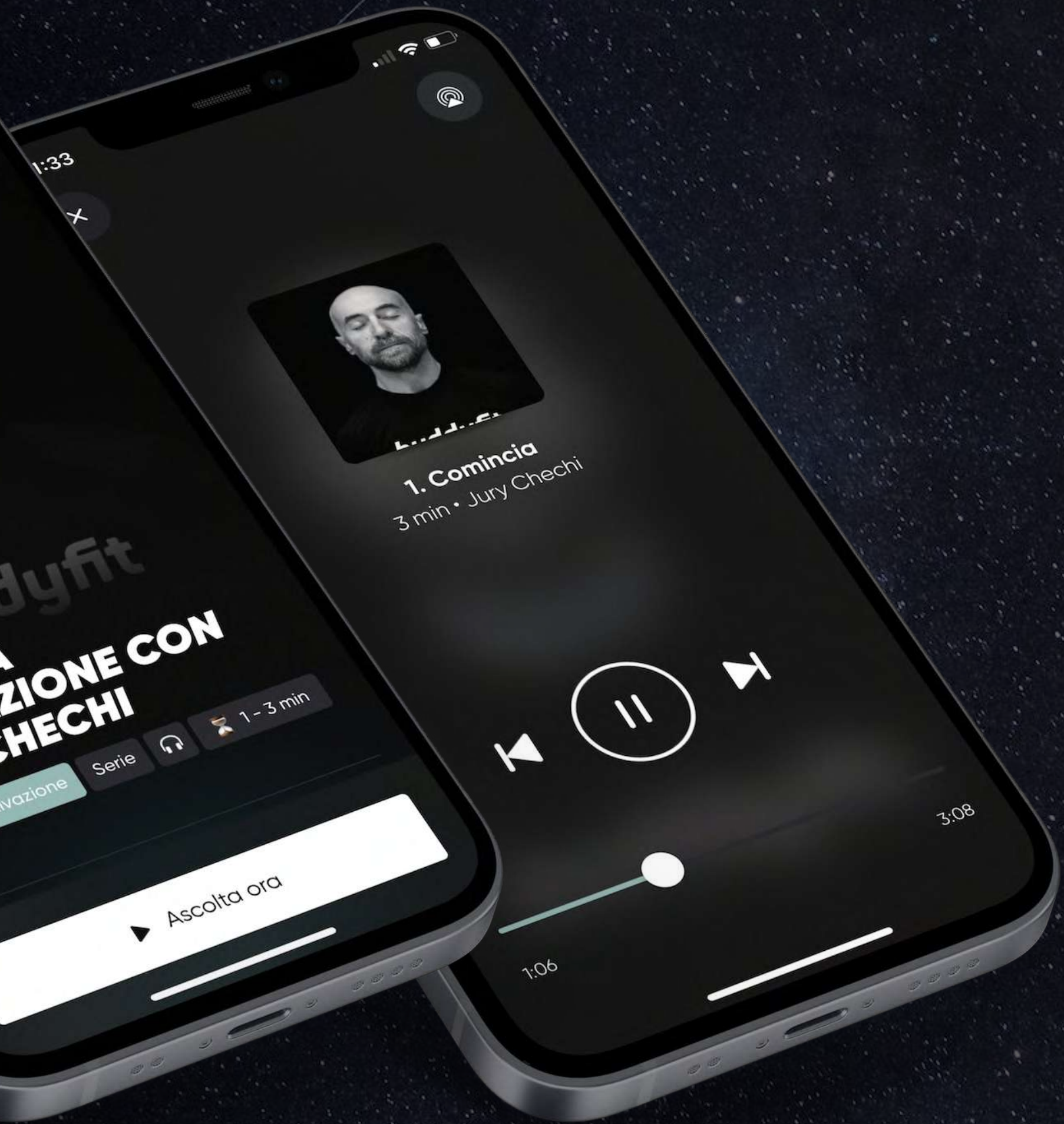
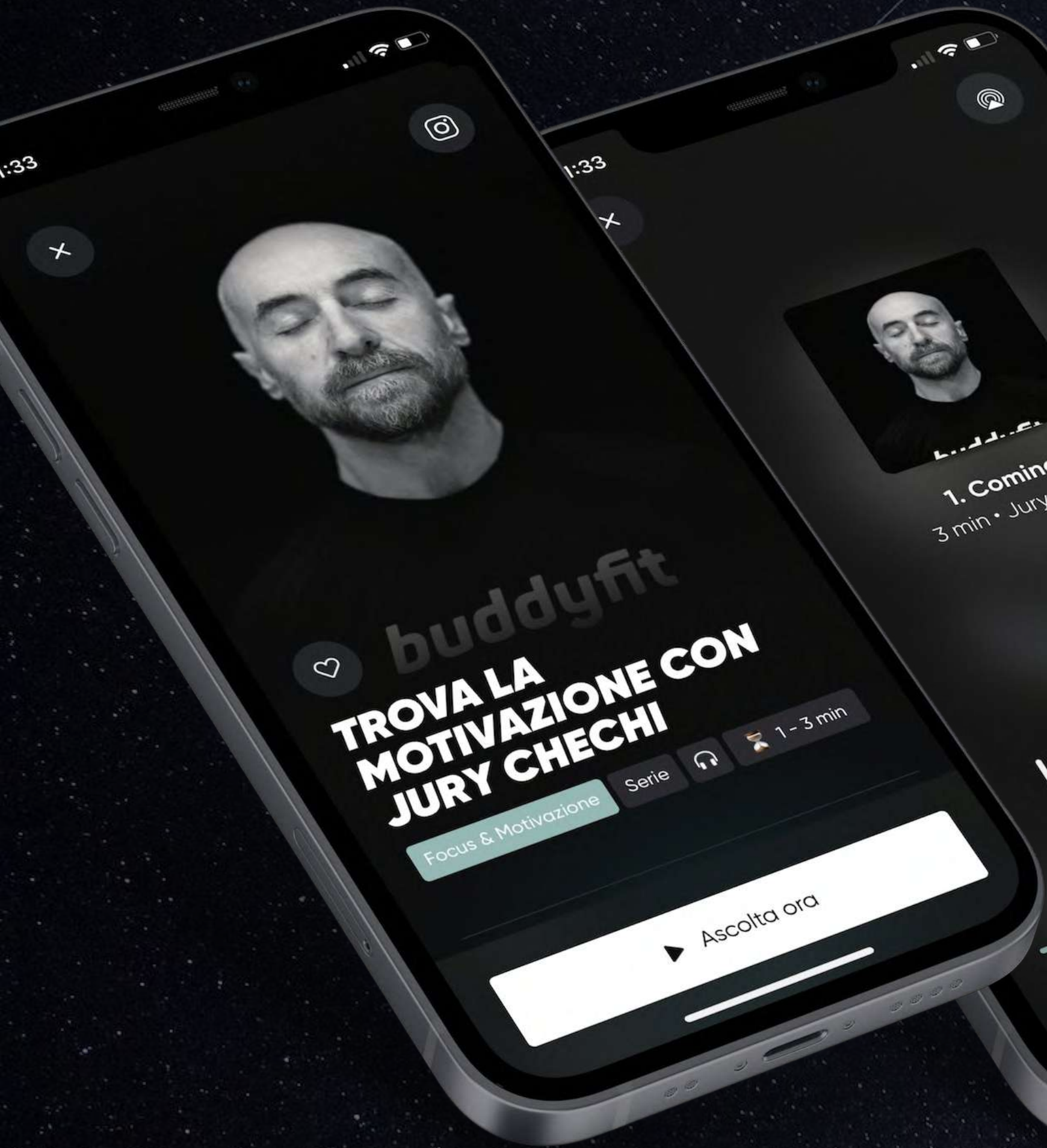
3 min  
**Buongiorno**



3 - 5 min  
**Pressione Schiacciante**



5 min  
**Un Momento Per Te Stesso**



Series



# *Alcuni numeri*

**100k**

audioguides total

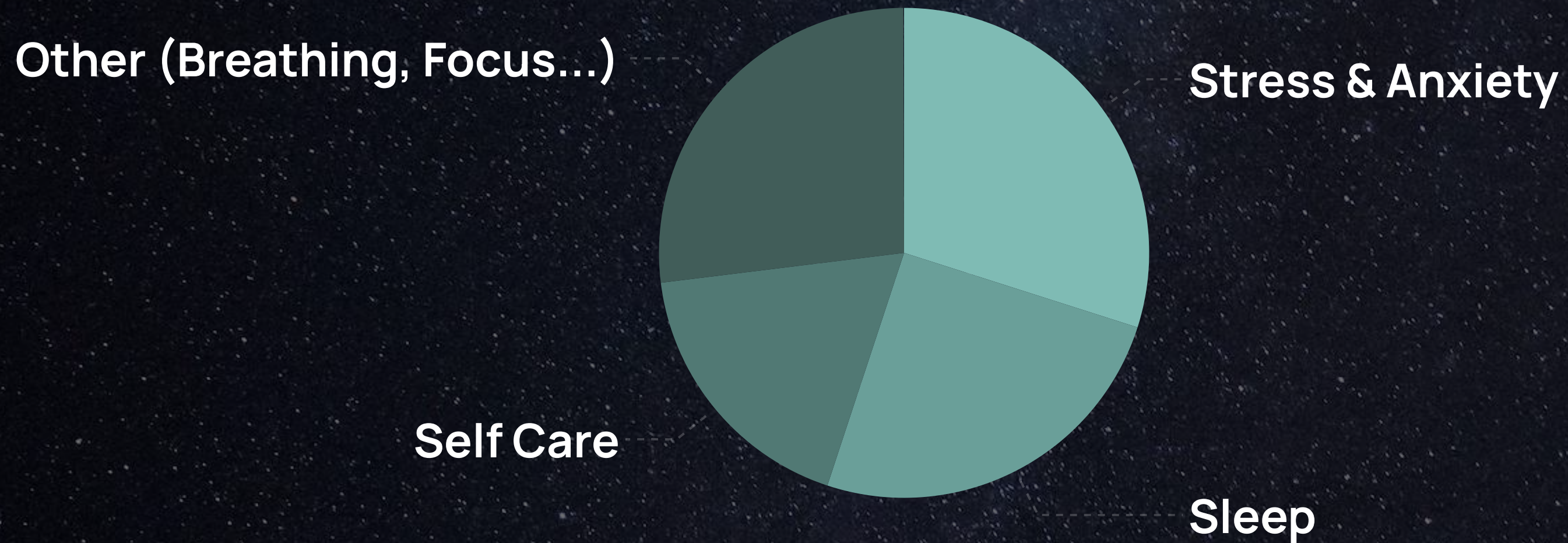
**18k**

users

**5**

Audioguides x user

# *Alcuni numeri*



# *Alcuni numeri*



in Spagna, la categoria  
Relazioni è super popolare

# Q&A

grazie

**BIG**  
brief in genova

NON SEI TU, SIAMO NOI.

22-23-24 SETTEMBRE

GENOVA  
**VILLA**  
BOMBRINI