

## Spegnere lo schermo, accendere le relazioni: a Milano The Seed trasforma la caffetteria in un rifugio di digital detox urbano

7 Febbraio 2026



MILANO - Il capoluogo meneghino vive di espresso al volo e pause ponderate. Il bar sotto casa è un'istituzione, un posto dove lavorare, chiacchierare, creare. In una città in cui la cultura del caffè spazia dal cuore dell'espresso italiano all'onda specialty, lo spettro delle caffetterie include micro-laboratori di tostatura, spazi botanici con cappuccini d'arte e locali che invitano a rallentare il tempo.

Al centro di questa evoluzione c'è The Seed, un indirizzo che mescola caffè, benessere, coworking e comunità in modo inedito a Milano. Inaugurato nella primavera del 2025, lo spazio è concepito per nutrire corpo e mente. Non solo un luogo dove bere un caffè o

mangiare un dolce, ma una oasi urbana dove rallentare i ritmi, creare connessioni e lavorare con serenità.



“Siamo due ragazze con background differente ma simile visione e d’entusiasmo, cosa che da subito ci ha legate”, raccontano **Flavia Abbadessa** e **Adriana Masserini** a *Virtù Quotidiana*. La prima, già imprenditrice a Madrid dell’omonimo centro The Garden spagnolo e proveniente da una carriera nel mondo della danza, che l’ha poi portata a diventare trainer qualificata di allenamenti olistici. L’altra, Adriana, con studi di giurisprudenza, che ha poi virato sul mondo dell’hospitality e dell’interior design.

“Ci siamo trovate a condividere un’idea di spazio, come naturale espansione di The Garden Milano, l’adiacente centro olistico nato nel 2023; realtà nella quale lavoravamo a stretto contatto fin dalle origini, Flavia come Founder e Adriana al ricevimento e responsabile eventi”.





Milano per Flavia rappresenta il ritorno in Italia, luogo dove mettere le radici dopo tanti paesi, e per Adriana la casa del cuore da sempre, e dove entrambe sono diventate madri e hanno ridefinito la loro vita lavorativa e privata. The Seed nasce quindi proprio a Milano, nel civico accanto, per potersi completare e nutrire l'un l'altro.

“The Garden ci ha fatto sentire parte di un quartiere, e tutti i nostri clienti della zona ci manifestavano una volontà di poter avere uno luogo per restare e fermarsi, magari a fine di una pratica o lezione, che avesse lo stesso mood accogliente e curato e che magari offrisse anche un pranzo o snack salutare, totalmente assente nella zona”.

“Qualche cliente si sedeva a The Garden per fare una veloce call sulle panchine dell’area relax, e la richiesta di affitto spazio della nostra sala yoga con lucernario naturale cominciava a farci pensare ad un luogo che unisse tutto questo portando anche all’ esterno il messaggio di The Garden (la cui location va scovata e non ha vetrine su strada). Fino a quando, nel

momento in cui ne stavamo fantasticando, ci arriva la notizia che si sarebbe liberato lo spazio accanto e con affaccio sull' angolo di una delle piazze più belle di Milano. Non potevamo che cogliere l'allineamento di questi pianeti e buttarci con entusiasmo”.



The Seed rappresenta il nutrimento, dall'interno che cercavano come complemento al movimento che stavano già promuovendo. "Nutrimento fatto non solo di cibo salutare, scelto con cura e sempre diverso, ma anche nutrimento dell'anima, favorito da un clima di quiete e ispirazione, luogo di incontri, arte, workshop e continua crescita personale in un luogo che offre spazio, visibilità, possibilità, oltre che ristoro e accoglienza".

Tutto nella realizzazione di The Seed è stato pensato nell'ottica di mettere a disposizione della clientela un luogo dove fosse piacevole fermarsi e restare, dagli arredi che ispirano una sensazione di pace data dal legno naturale, colori caldi e accoglienti in uno spazio luminoso e affacciato sull'esterno.

"Il caffè è un rito da onorare con l'eccellenza della materia prima, della macchina e dell'accoglienza con la quale lo si offre. La scelta quindi di berlo veloce al banco, portarlo via con l'asporto o sceglierlo in tutte le nostre varianti e gustarlo per ore seduti sui cuscini, è un lusso che lasciamo al cliente, mettendolo nelle condizioni di creare incontri, network e

melting pot”.



“Il nostro matcha è un altro esempio di quella materia prima scelta con cura, conoscendo personalmente il fornitore ed entrando in sintonia con la mission dell’offerta. Più che fornitori sono parte dell’identità culturale e gastronomica di The Seed e del territorio”.

“Il menù non è mai statico, e in ogni suo cambiamento rispetta l’obiettivo dell’offerta di The Seed. La stagionalità prima di tutto ci è sembrata una scelta in linea con i nostri valori, nonostante comporti più fatica, ci sembra doveroso mangiare secondo natura. Materia prima fresca e di qualità, accostamenti bilanciati a livello nutrizionale, tutto questo tradotto in piatti

sfiziosi per accontentare il cliente sempre più consapevole, sempre più esigente e attento". Avocado toast, peanut butter jam, smoothies, e matcha latte ice e hot fanno parte dell'anima di The Seed.

La luminosa sala del piano inferiore permette di poter ospitare eventi anche numerosi e i tavoli sociali del piano caffetteria sono ideali per piccoli e più intimi incontri e workshop. "A chi ci sceglie proponiamo sia la formula à la carte a consumazione libera, sia proposte preventivamente strutturate ad hoc".





Si passa poi al digital detox, un concetto piuttosto nuovo per una caffetteria. “Questo spazio nasce da un nostro desiderio di trovare ritmi più umani e ogni tanto disconnettersi per poter parlare occhi negli occhi. Nasce anche dai nostri più grandi ispiratori: i nostri giovani clienti, forse la generazione che ha raccolto lo stress e il logorio della generazione precedente per farne tesoro e riformulare la propria vita, lavoro, ed efficienza in una felice coesistenza tra produttività e mindfulness. Qui è possibile concedersi la gioia di leggere un libro o ascoltare

musica disegnando, per mezzora, tra un impegno e l'altro, senza vergogna e senza sentirsi meno operativi".

The Seed non si limita a servire caffè, vuole essere un invito a vivere Milano con un passo diverso, dove pausa, creatività e nutrizione si intrecciano. Un' oasi di tranquillità dove nutrizione, benessere lavoro e arte coesistono in armonia, ispirandosi alla bellezza dell'imperfezione della natura nell'offerta di cibo di qualità e spazio per ispirarsi.

***foto di Lorenzo Sironi***