# LIFENESS EVENTS

Scopri le nostre Esperienze!

“Ogni giorno, quello che scegli,
quello che pensi e quello che fai
è ciò che diventi”

**ERACLITO**

# CREA IL TUO EVENTO.
# SCEGLI LE SOLUZIONI PERFETTE PER IL TUO TEAM.

**Esplora**
opzioni
diverse e stimolanti

**Scegli**
tra 12 alternative le più
adatte tuo team*

**Crea**
un evento unico
e su misura

*a seconda della durata complessiva dell'evento, è importante selezionare un numero di attività che rientri, in modo orientativo, nel tempo a disposizione:
da una mezza giornata (da 3 a 5 ore) fino a una giornata intera (oltre le 5 ore).

# Leadership Gentile (3h)

Un **workshop pratico e partecipativo** per sviluppare una leadership fondata su fiducia, ascolto e collaborazione. Attraverso esercizi di gruppo, riflessioni guidate e confronto attivo, i partecipanti co-creano il **Manifesto della Gentilezza**, una guida concreta per promuovere un **ambiente di lavoro più umano, coeso e produttivo**.

# Alimentazione e Salute (5h)

Un'**esperienza formativa e sensoriale** che unisce teoria e pratica sull'impatto dell'alimentazione su energia, concentrazione e benessere. Tra momenti educativi, degustazioni consapevoli e spunti operativi, i team scoprono come integrare **scelte alimentari sane** nella vita professionale, migliorando performance e coesione.

# Mindful Eating (3h)

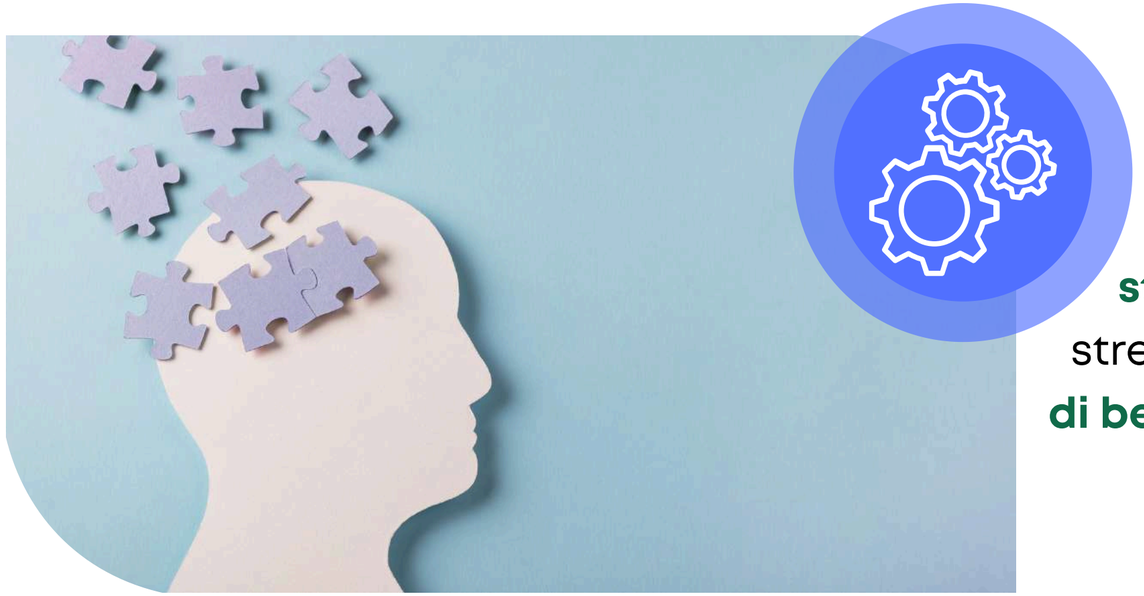
Insieme al biologo nutrizionista e professore universitario **Rolando Bolognino**, i partecipanti scoprono come alimentazione, ritmi biologici e pratiche di mindfulness possano favorire salute ed energia riscoprendo il ruolo del mangiare all'interno del contesto lavorativo.

# Coaching con Guido Stratta (3h)

Un momento di confronto diretto con Guido Stratta, figura di riferimento nella **leadership trasformativa**. Attraverso il coaching, i partecipanti esplorano il proprio potenziale, riscrivono narrazioni limitanti e apprendono strumenti concreti per guidare con **autenticità, visione e presenza**.

# BenEssere Globale (3h)

I partecipanti valutano il proprio benessere attraverso la **Ruota del BenEssere** e un questionario sullo stile di vita, misurano lo **stress ossidativo** per monitorare la salute delle cellule, partecipano a un **workshop pratico** per migliorare  la propria salute e ricevono materiali dedicati  per continuare il percorso autonomamente.



# Cognitive Wellness Lab (2h)

Modulo che aiuta il team a conoscere i propri **stili cognitivi**, capire come influenzano comunicazione, stress e collaborazione, e creare un **mini piano personale di benessere**. Dopo un test iniziale, una lettura guidata dei risultati e un'attività finale applicativa, i partecipanti acquisiscono consapevolezza, strategie pratiche e strumenti immediati per lavorare meglio insieme.

# Yoga della Risata (1h30)

Un'attività coinvolgente che stimola il **benessere fisico e mentale attraverso la risata**. Guidati da **Paolo Ricci**, "maestro di gioia", i partecipanti riscoprono il potere del gioco, dell'autoironia e della connessione, rafforzando i legami e riducendo lo stress in modo naturale e divertente.

# Holistic Experience (5h)

Un **percorso esperienziale completo** che integra alimentazione, movimento, mindfulness e relazioni. I partecipanti vivono una **giornata detox fisica e mentale**, imparano a ritrovare equilibrio e lucidità, e scoprono come portare benessere integrato nella vita personale e lavorativa.

# Focused Co-Working (3h)

Un percorso di team building per affrontare **sfide aziendali reali**. In un contesto verde e tranquillo, il team collabora per sviluppare  soluzioni efficaci, ottimizzando **concentrazione, creatività e performance**, supportato da un approccio di lavoro consapevole e da un **pasto salutare**.

# Michelin Show Cooking (3h)

Un **viaggio nella cucina stellata** come metafora di eccellenza, precisione e creatività di squadra. I team assistono e partecipano a una performance culinaria d'autore, imparando a valorizzare ogni "**ingrediente umano**" e condividendo un momento di bellezza e ispirazione.

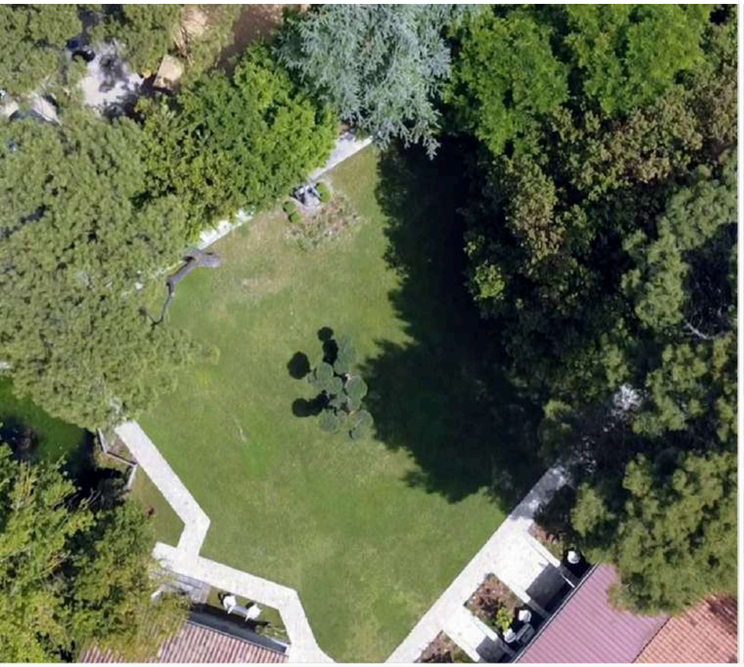
# Benessere in Ufficio (3h)

Un format innovativo che porta nella vita d'ufficio i **principi della longevità e del benessere psico-fisico**. I partecipanti imparano tecniche di movimento, respirazione, alimentazione e gestione del tempo per aumentare la resilienza e prevenire il burnout, all'interno di un **ecosistema di lavoro più sano**.

# Longevity Cooking Class (3h)

Una cooking class interattiva dedicata alla **cucina della longevità**: alimenti, ricette e pratiche che favoriscono salute e concentrazione. Un'attività di team building creativa e divertente, che unisce benessere e collaborazione in un'**esperienza gastronomica** memorabile.

# LA LOCATION



# CI HANNO GIÀ SCELTO

BVLGARI

Rotary
Club Roma Pantheon

ROME CITY
INSTITUTE

# FOTO DAI NOSTRI EVENTI

# IL NOSTRO SCOPO È

## GENTILEZZA E PRODUTTIVITA'

Proponiamo un **nuovo modo di lavorare** più umano, energico e sostenibile, senza perdere di vista i risultati

## ESPERIENZA CONDIVISA

Creiamo **momenti trasformativi** unendo gentilezza, consapevolezza e alimentazione consapevole

## COMUNICAZIONE E REPUTATION

Valorizziamo la **cultura d'impresa** con impatti su CSR, Employer Branding e reputazione

# IL NOSTRO TEAM

**Daniela Galdi**
Founder e Life Coach

**Fondatrice** di Lifeness e di Italian Chef Academy, Imprenditrice e **Life Coach**

**Guido Stratta**
Coach della Leadership Gentile

Coach, manager, ottimista, specializzato nei processi di **trasformazione culturale** e di gestione delle persone

**Luca Lobuono**
Influencer della Gentilezza

Imprenditore, Guida HR, **content creator** che trasforma la gentilezza in format virali

**Paolo Ricci**
Maestro di Yoga della Risata

Maestro della Gioia e formatore internazionale di **Yoga della Risata**, vanta quasi 40 anni di esperienza nello sport e nel benessere.

**Rolando Bolognino**
Biologo Nutrizionista

**Professore Universitario**, Biologo nutrizionista e istruttore di protocolli di mindfulness

**Veronica Sciscione**
Infermiera del Benessere

Infermiera del BenEssere e fondatrice di **Sanitari in Salute**®, unisce scienza e visione olistica per promuovere il benessere

“La vita ben vissuta è quella che lascia un’impronta positiva nella vita degli altri”

**MARTIN LUTHER KING JR.**

Scopri di più su Lifeness