



# **LIFENESS**

Team Building & Events



*“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 al tuo team



### **Crea**

un evento unico  
e su misura



## Leadership Gentile (3h)

Un **workshop pratico e partecipativo** con **Guido Stratta** e **Luca Lobuono** per sviluppare una leadership fondata su fiducia, ascolto e collaborazione. Attraverso esercizi di gruppo per aumentare la resilienza e prevenire il burnout, 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**.



## Coaching Guido Stratta (3h)

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





## Food and Nutrition (3h)

Un'esperienza formativa e sensoriale con **Daniela Galdi** e il biologo nutrizionista **Rolando Bolognino** 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 attraverso una degustazione longevity guidata come alimentazione, ritmi biologici e **pratiche di mindfulness** possano favorire salute ed energia riscoprendo il ruolo del mangiare all'interno del contesto lavorativo.





## Longevity Cooking Class (3h)

Una **cooking class interattiva** dedicata alla cucina della longevità insieme al biologo nutrizionista **Rolando Bolognino** e a **Chef esperti in healthy food**. I partecipanti scoprono alimenti, ricette e pratiche che favoriscono salute e concentrazione. Un'attività che unisce **benessere e collaborazione** in un'esperienza gastronomica memorabile.



## 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** con degustazione, imparando a valorizzare ogni "ingrediente umano" e condividendo un momento di bellezza e ispirazione.





## BenEssere Globale (3h)

Insieme a **Veronica Sciscione**, 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 (3h)

Il team di **Sanitari in Salute** aiuta i partecipanti 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.



## Move for Longevity (1h30)

Un'esperienza outdoor che unisce **movimento consapevole** (yoga o pilates) e **meditazione guidata**, per ritrovare equilibrio, energia e benessere profondo. I partecipanti saranno accompagnati in una pratica fluida nel verde, seguita da una **degustazione longevity** pensata per nutrire corpo e mente. A cura di **Patrizia Loreti**, insegnante di yoga e pilates.





## Concerto per Arpa (3h)

Un' **esecuzione dal vivo per arpa** che accompagna in un viaggio sonoro tra brani classici e contemporanei, scelti in base all'atmosfera desiderata. Può essere vissuto come concerto oppure come elegante sottofondo, mentre il pubblico ascolta, si rilassa e si lascia avvolgere dalla musica. A cura di **Giulia Bigioni**, arpista e Professore d'Orchestra.



## ResonantHarp (3h)

Un'esperienza immersiva ispirata ai **principi della musicoterapia**, in cui i partecipanti, guidati dal suono dell'arpa, sono invitati a rallentare e connettersi con le proprie emozioni. Attraverso l'**ascolto profondo** e la **risonanza corporea**, la musica favorisce rilassamento, equilibrio e benessere condiviso. A cura di **Giulia Bigioni**, arpista e Professore d'Orchestra



## LOCATION

Lifeness si trova all'interno di **Villa Blumenstihl** in Via Decio Filipponi 15, in una delle **zone più esclusive di Roma**, in un elegante quartiere residenziale circondato dal verde, a pochi minuti da San Pietro e dai più importanti monumenti romani.

La sede è situata **all'interno di una riserva naturale** e vanta la presenza di ampi spazi esterni, cucine professionali ICA e spazi interni della villa



# Il Nostro Team



**Daniela Galdi**

Founder di Lifeness e di Italian Chef Academy, Imprenditrice, Consulente del Benessere e Life Coach



**Guido Stratta**

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



**Luca Lobuono**

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



**Rolando Bolognino**

Professore Universitario, Biologo nutrizionista e istruttore di protocolli di mindfulness



**Paolo Ricci**

Maestro della Gioia e formatore internazionale di Yoga della Risata, con 40 anni di esperienza nello sport



**Veronica Sciscione**

Infermiera del BenEssere e fondatrice di Sanitari in Salute®, unisce scienza e visione olistica



**Giulia Bigioni**

Arpista professionista e docente d'orchestra, specializzata in Arpaterapia per la modulazione emotiva



**Patrizia Loreti**

Insegnante di yoga e meditazione, collabora con Virgin Active Italia e conduce convegni sul 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

