

Reset for Resilience

Riscopri la tua forza interiore



Reset for Resilience

Riscopri la tua forza interiore, supera i tuoi limiti e ritrova equilibrio ed energia

Un'attività di team-building coinvolgente e rigenerante che integra tecniche di respirazione guidata, esposizione al freddo (metodo Wim Hof) e armonizzazione energetica. Questo percorso stimola la resilienza individuale, migliora la gestione dello stress e rafforza la connessione tra i partecipanti.

Ideale per gruppi aziendali che desiderano promuovere benessere, lucidità mentale e coesione, l'esperienza lascia i partecipanti più energici, centrati e pronti a collaborare con maggiore consapevolezza e motivazione.

Perché intraprendere quest'esperienza?

Nell'ambiente professionale odierno, sempre più complesso e ad alta pressione, la capacità di restare lucidi, resilienti e in sintonia con il proprio team è diventata fondamentale.

Molti collaboratori si trovano a gestire ritmi intensi, continue richieste e cambiamenti imprevisti, spesso con poco tempo per ricaricare le proprie risorse interne.

Reset for Resilience offre un'opportunità concreta per:

1

Allenare la gestione dello stress attraverso tecniche accessibili e replicabili nel quotidiano.

2

Potenziare la resilienza emotiva e mentale, utile per affrontare situazioni ad alta complessità.

3

Sbloccare risorse interiori e favorire una comunicazione più autentica e collaborativa nel gruppo.

4

Ristabilire il contatto con sé stessi, migliorando il benessere individuale e l'efficacia collettiva.

In poche ore, il gruppo vive un'esperienza fuori dall'ordinario che lascia un impatto duraturo, promuovendo non solo il benessere personale, ma anche un clima aziendale più sano e costruttivo.

Location

Saremo felici di:

- **Proporre una location** adatta alle esigenze del vostro team
- **Organizzare l'evento presso la vostra sede** (richiesto spazio e accesso all'acqua per l'allestimento del bagno di ghiaccio)

Saremo lieti di accompagnarti in quest'esperienza:

Ladina Gilly

Con background internazionale e una carriera nella gestione, ha fondato 360Harmony per integrare leadership consapevole e lavoro energetico. Oggi accompagna persone e aziende in percorsi di trasformazione e benessere profondo.



Francesca Tomasello

Dopo una lunga carriera in ambito aziendale internazionale, ha trovato nella Wim Hof Method una vera trasformazione personale. Oggi, come istruttrice certificata, accompagna le persone a scoprire forza, resilienza e presenza attraverso il respiro e il freddo.



Informazioni pratiche

Gruppo: min. 10. max. 15 persone

Durata: 5 ore

Validità: tutto l'anno

Attività prenotabile: da lunedì a Sabato

Lingue: Italiano - Inglese - Francese - Tedesco

Prezzo: a partire da CHF 300.- (IVA escl.)* per persona più costi per location e altri servizi supplementari (ad es. spuntino, aperitivo, etc.) in base all'offerta.

Materiali: Il costo comprende tutti materiali necessari alla conduzione dell'evento. I partecipanti avranno bisogno di portare vestiti comodi, costume di bagno, asciugamano.

Informazioni

360Harmony Sagl

Contatto: Ladina Gilly

Telefono: +41 79 272 52 71

E-mail: ladina@360harmony.ch

Sito web: www.360harmony.ch

* Prezzo soggetto a variazioni



Reset for Resilience

Rediscover your inner strength



Reset for Resilience

Rediscover your inner strength, overcome your limits, and restore balance and energy.

An engaging and revitalising team-building activity that combines guided breathing techniques, cold exposure (Wim Hof Method), and energy harmonisation. This journey strengthens individual resilience, improves stress management, and enhances group connection.

Ideal for corporate teams seeking to promote well-being, mental clarity, and cohesion, this experience leaves participants more energised, grounded, and ready to collaborate with greater awareness and motivation.

Why take part in this experience?

In today's high-pressure professional environment, the ability to remain calm, resilient, and in sync with one's team is essential. Many employees face intense schedules and ongoing demands, with few chances to recharge.

Reset for Resilience offers a concrete opportunity to:

1

Train stress management using effective, easy-to-apply techniques

2

Strengthen emotional and mental resilience

3

Encourage authentic communication within the team

4

Improve personal well-being and collective effectiveness.

In just a few hours, your team will experience a powerful transformation that will create a lasting impact.

Location

We are happy to:

- Propose a suitable venue tailored to your team's needs
- Organise the event at your premises (space and water access are required for the ice bath setup)

About us

Ladina Gilly

With an international background and a career in management, Ladina founded *360Harmony* to combine conscious leadership and energy work. Today she guides individuals and businesses through deep transformation and holistic well-being.



Francesca Tomasello

After a long international corporate career, Francesca discovered personal transformation through the Wim Hof Method. Today, as a certified instructor, she helps others discover strength, resilience, and presence through breath and cold exposure.



Practical information

Group: min. 10. max. 15 participants

Duration: 5 hours

Available: year-round

Bookable: Monday to Saturday

Languages: Italian - English - German - French

Price: Starting from CHF 300.- (VAT excl.)* per person, plus costs for venue and additional services (e.g. snacks, aperitif, etc.) depending on the offer.

Materials: The price includes all materials required for the facilitation of the event. Participants should bring comfortable clothing, a swimsuit, and a towel.

Information

360Harmony Sagl

Contact: Ladina Gilly

Phone: +41 79 272 5271

E-mail: ladina@360harmony.ch

Website: www.360harmony.ch



* Price subject to change

Reset for Resilience

Reconnectez-vous à votre force intérieure



Reset for Resilience

Reconnectez-vous à votre force intérieure, dépassez vos limites et retrouvez équilibre et énergie.

Une activité de team-building immersive et revitalisante, qui combine techniques de respiration guidée, exposition au froid (méthode Wim Hof) et harmonisation énergétique. Ce parcours renforce la résilience individuelle, améliore la gestion du stress et favorise une meilleure connexion au sein de l'équipe.

Idéal pour les équipes d'entreprise souhaitant promouvoir le bien-être, la clarté mentale et la cohésion. Cette expérience permet aux participants de se sentir plus centrés, énergiques et motivés à collaborer avec plus de conscience et d'efficacité.

Pourquoi vivre cette expérience?

Dans le contexte professionnel actuel, de plus en plus exigeant, la capacité à rester centré, résilient et connecté à son équipe est essentielle. Beaucoup de collaborateurs doivent faire face à un rythme soutenu et à des exigences constantes, avec peu de temps pour se régénérer.

Reset for Resilience offre une opportunité concrète pour:

1

Apprendre à gérer le stress avec des outils efficaces et simples à reproduire

2

Renforcer sa résilience émotionnelle et mentale

3

Encourager une communication authentique au sein de l'équipe

4

Améliorer le bien-être personnel et l'efficacité collective

En quelques heures, l'équipe vit une expérience transformatrice à fort impact durable.

Lieu

Nous serons ravis de :

- Proposer un lieu adapté aux besoins de votre équipe
- Organiser l'activité dans vos locaux (un espace adapté et un accès à l'eau sont nécessaires pour installer le bain de glace)

Qui sommes-nous ?

Ladina Gilly

Avec une formation internationale et une carrière dans le management, Ladina a fondé 360Harmony pour allier leadership conscient et travail énergétique. Elle accompagne aujourd'hui des personnes et des entreprises dans des parcours de transformation profonde et de bien-être holistique.



Francesca Tomasello

Après une longue carrière dans le monde de l'entreprise à l'international, Francesca a découvert une véritable transformation personnelle grâce à la méthode Wim Hof. Aujourd'hui, en tant qu'institutrice certifiée, elle aide les autres à découvrir leur force, leur résilience et leur présence à travers le souffle et le froid.



Informations pratiques

Groupe: min. 10. max. 15 participants

Durée: 5 heures

Période: tout l'année

Réservable: du lundi au samedi

Langues: Italien - Anglais - Allemand - Français

Prix : À partir de CHF 300.- (TVA excl.)* par personne, plus les frais de location du lieu et des services supplémentaires (par ex. collation, apéritif, etc.), selon l'offre.

Matériel : Le tarif comprend tout le matériel nécessaire à la conduite de l'événement. Les participants doivent apporter des vêtements confortables, un maillot de bain et une serviette.

Information

360Harmony Sagl

Contact: Ladina Gilly

Téléphone: +41 79 272 52 71

E-mail: ladina@360harmony.ch

Site web: www.360harmony.ch



* Prix susceptible de changer

Reset for Resilience

Entdecke deine innere Stärke



Reset for Resilience

Entdecke deine innere Stärke neu, überwinde deine Grenzen und finde zurück zu Balance und Energie.

Ein intensives und belebendes Team-Building-Erlebnis, das geführte Atemtechniken, Kälteanwendungen (Wim-Hof-Methode) und energetische Harmonisierung kombiniert. Dieser Prozess stärkt die individuelle Resilienz, verbessert den Umgang mit Stress und fördert die Verbindung im Team.

Ideal für Unternehmensteams, die Wohlbefinden, mentale Klarheit und Teamzusammenhalt fördern möchten. Die Teilnehmenden verlassen den Workshop energetisiert, zentriert und bereit für eine bewusstere und effektivere Zusammenarbeit.

Warum an diesem Erlebnis teilnehmen?

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt sind innere Ruhe, Resilienz und ein harmonisches Miteinander im Team entscheidende Erfolgsfaktoren. Viele Mitarbeitende stehen unter dauerhaftem Druck und haben nur selten Gelegenheit, ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.

Reset for Resilience bietet eine konkrete Möglichkeit:

1

Stressmanagement

mit einfach umsetzbaren und wirksamen Techniken zu erlernen

2

Emotionale und mentale Resilienz zu stärken

3

Authentische Kommunikation im Team zu fördern

4

Persönliches Wohlbefinden und kollektive Leistungsfähigkeit zu verbessern

In nur wenigen Stunden erleben die Teilnehmenden eine kraftvolle, nachhaltige Transformation.

Ort

Gerne bieten wir an:

- Einen geeigneten Veranstaltungsort, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihres Teams
- Durchführung direkt bei Ihnen vor Ort (Voraussetzung: ausreichend Platz und Wasseranschluss für das Eisbad)

Über uns

Ladina Gilly

Mit internationalem Hintergrund und langjähriger Erfahrung im Management gründete sie 360Harmony, um bewusstes Leadership mit energetischer Arbeit zu verbinden. Heute begleitet sie Menschen und Unternehmen auf dem Weg zu tiefgreifender Transformation und ganzheitlichem Wohlbefinden.



Francesca Tomasello

Nach einer internationalen Karriere in der Unternehmenswelt fand Francesca durch die Wim-Hof-Methode zu ihrer persönlichen Transformation. Heute begleitet sie als zertifizierte Trainerin andere Menschen dabei, über Atem und Kälte ihre Kraft, Resilienz und Präsenz neu zu entdecken.



Praktische Informationen

Gruppe: min. 10. max. 15 Teilnehmende

Dauer: 5 Stunden

Verfügbar: das ganze Jahr

Buchbar: von Montag bis Samstag

Sprachen: Italienisch - Englisch - Deutsch - Französisch

Preis: Ab CHF 300.- (exkl. MwSt)* pro Person, zuzüglich Kosten für Location und zusätzliche Dienstleistungen (z. B. Snack, Apéro usw.), je nach Angebot.

Materialien: Im Preis inbegriffen sind alle Materialien, die für die Durchführung des Events benötigt werden. Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung, Badebekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Information

360Harmony Sagl

Kontakt: Ladina Gilly

Telefon: +41 79 272 52 71

E-Mail: ladina@360harmony.ch

Webseite: www.360harmony.ch



* Preisänderungen vorbehalten