

NÓRDICO ICE

CORPORATIVOS

El bienestar también construye equipos.

Experiencias conscientes para conectar personas, fortalecer culturas y transformar la manera de compartir.

316 245 6921
nordico.ice.col@gmail.com

QUIÉNES SOMOS

NÓRDICO, BIENESTAR CON PROPÓSITO

Una experiencia humana, cuidada y diseñada para organizaciones.

Nórdico Ice es un espacio de experiencias conscientes que integra yoga, movimiento, respiración, meditación, inmersión en frío y sauna. Nuestra trayectoria se construye en la práctica: acompañar a personas y grupos a explorar sus límites con atención, respeto y seguridad.

MICHAEL ONTIVEROS

Coach de bienestar
Lider de Experiencias

Acompaña a personas y equipos en experiencias de bienestar integral que combinan movimiento consciente, yoga, respiración (breathwork), meditación, inmersión en hielo y prácticas de conexión cuerpo-mente.

Su enfoque parte de una premisa: el bienestar no consiste únicamente en sentirse bien, sino en aprender a escucharse, reconocer las propias emociones y responder con mayor conciencia a los desafíos de la vida.

Conectar con el cuerpo. Habitar el presente. Transformar la manera de enfrentar los desafíos.



¿Qué valor pueden generar Nórdico y Michael para tu empresa?

Cultura organizacional
Compromiso y pertenencia
Bienestar preventivo
Colaboración y liderazgo

NUESTRA FILOSOFÍA

8 beneficios principales para los colaboradores

Las personas son el centro de cada organización.

01. Gestión del estrés y autorregulación emocional

Incorporar herramientas de respiración y atención plena para gestionar la tensión, recuperar la calma y afrontar situaciones laborales exigentes.

02. Resiliencia y adaptación al cambio

Explorar la capacidad de afrontar desafíos, gestionar la incomodidad y responder con mayor serenidad ante nuevas situaciones.

03. Concentración y claridad mental

Fortalecer la atención y la presencia mediante prácticas conscientes que ayudan a gestionar las distracciones y mejorar el enfoque.

04. Confianza y conexión entre compañeros

Afianzar vínculos, fomentar la empatía y generar relaciones más auténticas a través de experiencias compartidas.

05. Bienestar físico y conciencia corporal

Promover la movilidad, la conexión con el cuerpo y hábitos de autocuidado que favorezcan el bienestar cotidiano.

06. Comunicación y colaboración consciente

Fomentar la escucha activa, el respeto y el trabajo colaborativo para alcanzar objetivos comunes.



07. Autoconocimiento y liderazgo personal

Reconocer emociones, identificar fortalezas y desarrollar una toma de decisiones más consciente ante situaciones de presión.

08. Motivación, reconocimiento y sentido de pertenencia

Generar valor, fortaleciendo su conexión con el equipo y la organización.

PROGRAMA DE TEMPORADA

CORPORATE RITUALS

Dos momentos. Una historia compartida.

Un programa de dos encuentros que conecta el cierre de 2026 con el comienzo de 2027. La primera jornada invita a reconocer lo recorrido; la segunda, a activar nuevos propósitos y compromisos.



ENCUENTRO 1

Nórdico Reset 2026: reconocer, agradecer y cerrar.

- Actividades: Yoga, breathwork, meditación guiada, inmersión en hielo, sauna, sound Healing, ritual de gratitud y cierre, conexión con el equipo.
- Cierre consciente: un espacio para reconocer los logros, agradecer los aprendizajes y cerrar el año con propósito.
- Bienestar integral: integrar movimiento, respiración y contraste térmico para liberar tensiones y renovar la energía.
- Conexión emocional: fortalecer los vínculos, la gratitud y el reconocimiento entre compañeros.
- Renovación y equilibrio: cerrar el ciclo con mayor calma, bienestar y una perspectiva positiva hacia el futuro.

ENCUENTRO 2

Nórdico Power Up 2027: visualizar, activar y comenzar.



- Actividades: Yoga, breathwork, meditación guiada, inmersión en hielo, sauna, sound healing, visualización de objetivos y ritual de intención.
- Inicio consciente: un espacio para visualizar nuevas metas, definir propósitos y comenzar el año con claridad y enfoque.
- Bienestar integral: activar cuerpo y mente mediante movimiento, respiración y contraste térmico para renovar la energía y la vitalidad.
- Conexión y motivación: fortalecer la confianza, el entusiasmo y el compromiso del equipo frente a nuevos desafíos.
- Impulso y resiliencia: desarrollar una mentalidad de crecimiento, adaptación y determinación para afrontar los retos del nuevo año.

Modalidad de contratación: programa integral de dos encuentros o cada evento de manera independiente.

EVENTO · CIERRE 2026

NÓRDICO RESET 2026

Cerrar con gratitud también es avanzar.



Una experiencia de bienestar consciente diseñada para cerrar el año, reconocer los logros compartidos, agradecer los aprendizajes y renovar la energía del equipo.

LO QUE VIVIRÁN

Una experiencia que integra yoga, breathwork, meditación, inmersión en hielo, sauna, Sound Healing y un ritual de gratitud para liberar tensiones, renovar la energía y fortalecer la conexión del equipo.

VALOR PARA EL EQUIPO

Fortalece los vínculos, el sentido de pertenencia y la motivación colectiva, creando un espacio para reconocer los logros compartidos y cerrar el año con propósito.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

Herramientas para gestionar el estrés, fortalecer la resiliencia y cultivar la calma, junto con una sensación de bienestar, gratitud y claridad para comenzar un nuevo ciclo.

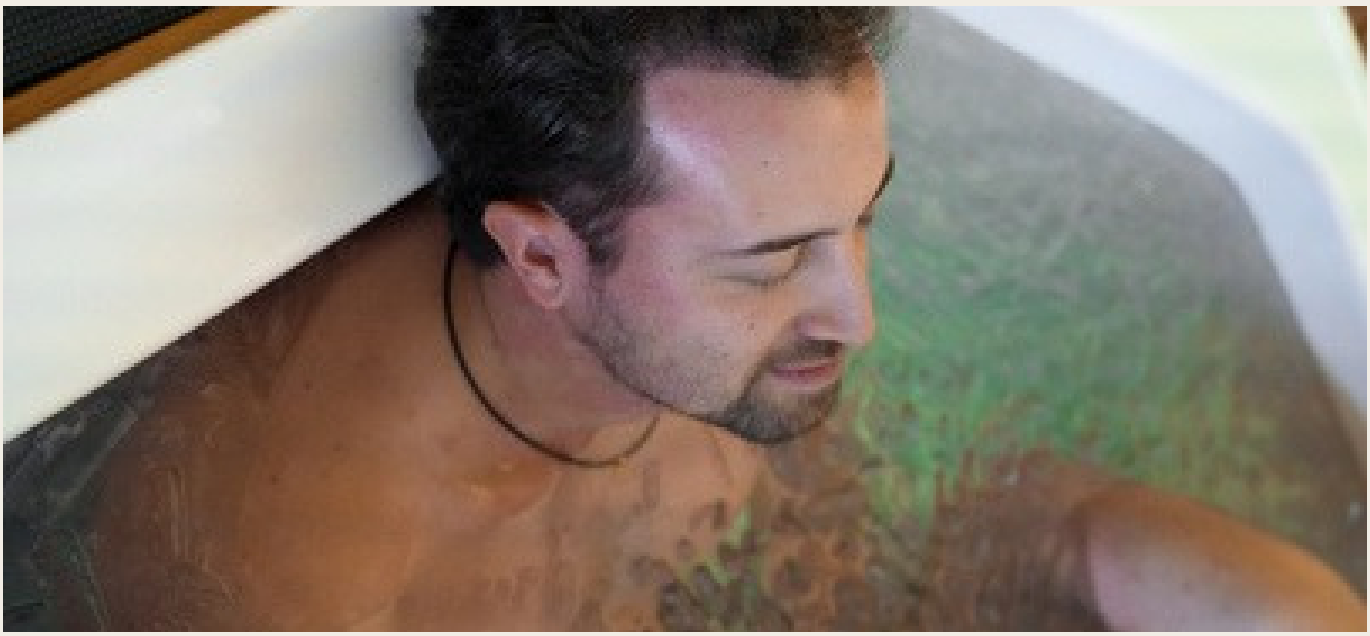
IDEAL PARA

Empresas que buscan celebrar sus logros, reconocer a sus colaboradores y transformar el cierre de año en una experiencia significativa de bienestar e integración.

EVENTO · INICIO 2027

NÓRDICO POWER UP 2027

Comenzar con intención cambia la energía.



Experiencia de bienestar consciente diseñada para iniciar el año con energía renovada, visualizar nuevos objetivos, fortalecer la motivación y conectar al equipo con un propósito compartido.

A través del movimiento, la respiración, el contraste térmico y la visualización consciente, invitamos a los colaboradores a activar su potencial, fortalecer su confianza y comenzar un nuevo ciclo con claridad, determinación y equilibrio.

LO QUE VIVIRÁN

Una experiencia que integra yoga, breathwork, meditación, inmersión en hielo, sauna y dinámicas de conexión para activar la energía, superar límites personales y prepararse para nuevos desafíos.

VALOR PARA EL EQUIPO

Impulsa la cohesión, la confianza y la motivación colectiva, fortaleciendo la capacidad de afrontar desafíos, adaptarse al cambio y avanzar hacia objetivos compartidos.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

Herramientas para gestionar el estrés, fortalecer la confianza y desarrollar resiliencia, junto con una mentalidad renovada, mayor claridad y motivación para alcanzar sus metas.

IDEAL PARA

Empresas que buscan iniciar el año con equipos motivados, fortalecer el liderazgo, impulsar la colaboración y alinear a sus colaboradores con los retos y objetivos estratégicos de 2027.

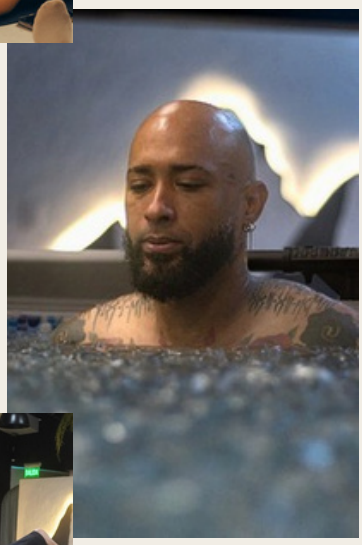
EXPERIENCIA 01

RESET CORPORATIVO

Desconecta del estrés. Reconecta con tu bienestar.

Una pausa intencional para recuperar la atención y volver al trabajo con una nueva perspectiva







LO QUE VIVIRÁN

Movilidad y yoga accesible para liberar tensión; respiración consciente para reconocer el ritmo propio; mindfulness y meditación guiada; relajación final y herramientas sencillas para repetir en la oficina.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

Una práctica breve de respiración para momentos de presión, mayor conciencia de las señales de tensión y una rutina de movimiento que puede incorporar a su jornada.

VALOR PARA EL EQUIPO

Un espacio compartido de cuidado, escucha y pausa consciente que favorece la conversación sobre bienestar sin exigir experiencia previa.

IDEAL PARA

Jornadas de bienestar laboral, semanas exigentes y espacios de recuperación de energía.

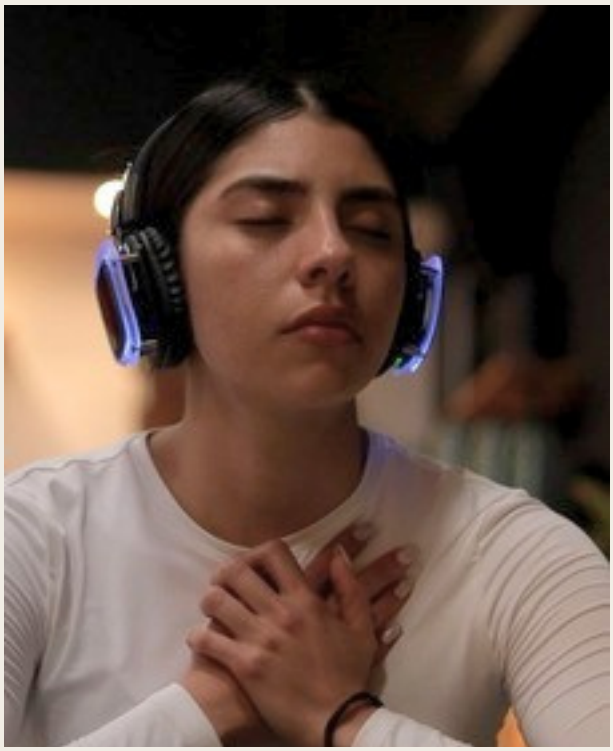
Formato, duración y alcance definidos según el grupo y el lugar.

EXPERIENCIA 02

EQUIPOS RESILIENTES

La confianza se practica en compañía.

El reto no es resistir más. Es aprender a responder mejor.
Una experiencia guiada para explorar cómo reaccionamos ante lo desconocido y cómo nos acompañamos como equipo.

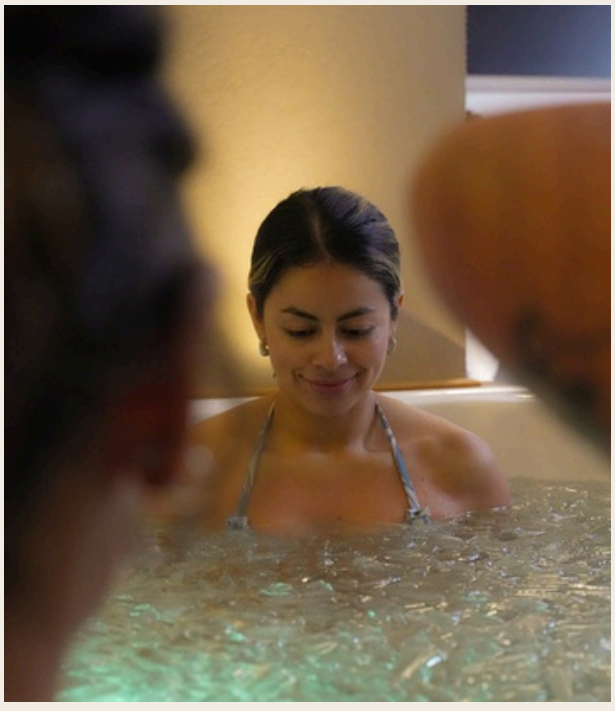


LO QUE VIVIRÁN

Preparación mental, ejercicios seguros de respiración, explicación de los protocolos, inmersión voluntaria en hielo por turnos, recuperación gradual y reflexión grupal sobre el reto

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

La experiencia de identificar su reacción ante un desafío, practicar la autorregulación y reconocer que puede elegir cómo responder; la inmersión nunca es obligatoria.



VALOR PARA EL EQUIPO

Una conversación auténtica sobre confianza, apoyo mutuo, límites personales y formas de afrontar situaciones exigentes.

IDEAL PARA

integración · adaptación al cambio · equipos bajo presión

Formato, duración y alcance definidos según el grupo y el lugar.

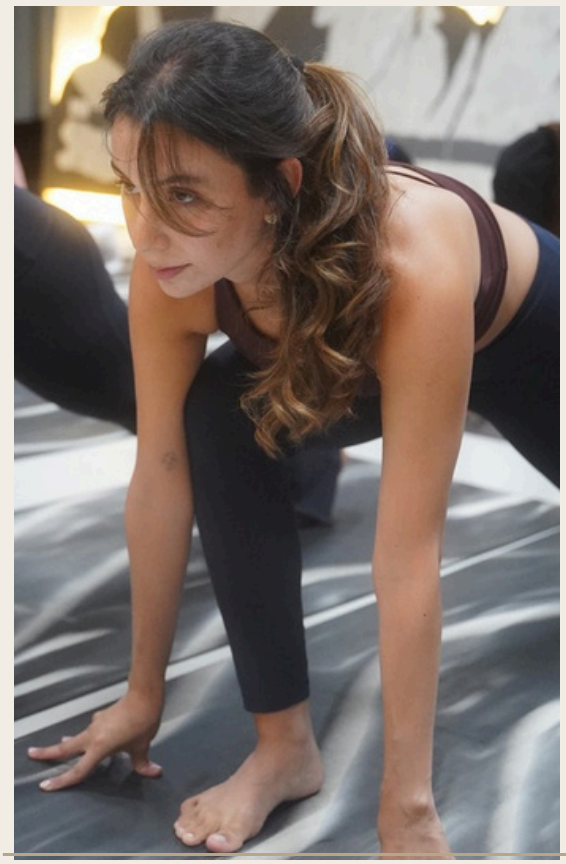
EXPERIENCIA 03

LIDERAZGO CONSCIENTE

Antes de dirigir a otros, aprende a escucharte.

Un encuentro para líderes que necesitan tomar decisiones con mayor presencia y relacionarse desde la escucha.





LO QUE VIVIRÁN

Mindfulness, respiración y movimiento consciente, ejercicios de atención y escucha, reflexión individual, journaling y conversaciones guiadas sobre respuestas automáticas y liderazgo cotidiano.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

Herramientas prácticas para crear una pausa antes de reaccionar, identificar distractores y formular una intención personal para sus conversaciones y decisiones.

VALOR PARA EL EQUIPO

Impulsamos una conexión más consciente entre líderes y equipos: practicamos la calma, la escucha activa y la autorregulación para tomar decisiones con mayor claridad, fortalecer la confianza y favorecer una colaboración más productiva.

IDEAL PARA

líderes · comités directivos · desarrollo de talento

Formato, duración y alcance definidos según el grupo y el lugar.

EXPERIENCIA 04

CONEXIÓN DE EQUIPO

Menos rutina. Más conversaciones que importan.

Menos rutina. Más conversaciones que importan.
Una experiencia participativa que invita a conocerse más allá de los roles y fortalecer los vínculos.



LO QUE VIVIRÁN

Dinámicas de movimiento consciente, ejercicios de atención y confianza, respiración grupal, retos colaborativos adaptados al equipo y espacios de conversación y reflexión.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

La oportunidad de escuchar otras perspectivas, compartir desde un entorno distinto y reconocer recursos personales para colaborar y comunicarse.

VALOR PARA EL EQUIPO

Un recuerdo compartido y un punto de partida para conversaciones sobre colaboración, empatía y sentido de pertenencia



IDEAL PARA

team building · equipos nuevos · celebraciones

Formato, duración y alcance definidos según el grupo y el lugar.

EXPERIENCIA 05

NÓRDICO SIGNATURE

La experiencia más completa. Un encuentro para recordar.



LO QUE VIVIRÁN

Bienvenida personalizada, yoga o movimiento consciente, breathwork, meditación, preparación para el frío, inmersión voluntaria por turnos, recuperación, sauna cuando la locación y operación lo permitan, y cierre de integración.

LO QUE SE LLEVA CADA PERSONA

Una vivencia integral para conectar con el cuerpo, practicar la respiración, afrontar un desafío elegido y dedicar tiempo al autocuidado

IDEAL PARA

incentivos · equipos directivos · encuentros especiales

VALOR PARA EL EQUIPO

Una experiencia distintiva de reconocimiento e integración, con opciones de catering, ambientación, recuerdos y personalización de marca.

Formato, duración y alcance definidos según el grupo y el lugar.

DÓNDE LO HACEMOS

Nos adaptamos a tu espacio y a tu equipo.

01 EN NÓRDICO

Experiencias privadas en nuestras instalaciones en Bogotá. Aforo máximo de 18 personas si el evento incluye yoga, o 20 personas si no lo incluye.

02 EN LAS INSTALACIONES DE TU EMPRESA

Llevamos nuestra metodología, facilitación y equipamiento al lugar de trabajo, sujeto a condiciones de espacio, acceso, montaje, agua, drenaje y seguridad.

03 EN LA LOCACIÓN QUE ELIJAS

Hoteles, fincas, centros de convenciones y otros espacios. Adaptamos la propuesta a grupos de distintos tamaños y organizamos turnos y personal de apoyo según la evaluación operativa.

Llevamos la experiencia a donde tu empresa la imagine. Contamos con equipamiento especializado y coordinamos los recursos, facilitadores y logística necesarios para diseñar un evento a la medida de tus objetivos y participantes.

PRODUCCIÓN INTEGRAL

Nosotros nos encargamos de todo. Tu equipo, de vivirlo.

01 CONCEPTUALIZACIÓN

Escuchamos el objetivo de la empresa y definimos el concepto, formato y narrativa del encuentro.

02 DISEÑO DE LA JORNADA

Creamos agenda, actividades, tiempos, estaciones, recorridos y momentos de integración.

03 PROVEEDORES Y PRODUCCIÓN

Coordinamos catering, locación, ambientación, mobiliario, sonido, audiovisuales, fotografía y branding cuando se contraten.

04 OPERACIÓN EN SITIO

Gestionamos montaje, registro, logística, facilitadores, apoyo y coordinación de cada momento.



PLANIFICAMOS. COORDINAMOS. HACEMOS QUE SUCEDA.

CUIDADO Y EXPERIENCIA

Cada detalle cuenta. La seguridad también.

01 PREPARACIÓN

Definimos el programa según número de personas, condiciones de la locación, equipamiento y tiempos de rotación

02 PARTICIPACIÓN INFORMADA

Antes de actividades de inmersión y respiración se requiere cuestionario de salud y consentimiento informado. La exposición al frío es voluntaria y está sujeta a evaluación individual.

03 ACOMPAÑAMIENTO

Ofrecemos instrucciones, supervisión, recuperación gradual y alternativas para quienes no realicen inmersión. No se practica hiperventilación ni retención de la respiración dentro del agua.

04 PERSONALIZACIÓN

Diseñamos formatos para equipos, líderes, celebraciones, jornadas de bienestar y experiencias de reconocimiento.





BIENESTAR CON INTENCIÓN, PARTICIPACIÓN CON CUIDADO.

MARCO NORMATIVO COLOMBIANO

El **bienestar en el trabajo** también es una prioridad empresarial.

Normativa Colombiana

LEY 1562 DE 2012 · ARTÍCULO 1

La Seguridad y Salud en el Trabajo comprende la prevención de lesiones y enfermedades laborales, así como la protección y promoción de la salud y del bienestar físico, mental y social de los trabajadores.

DECRETO 1072 DE 2015 · SG-SST

El empleador debe implementar acciones de prevención de riesgos y promoción de la salud en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, con participación de los trabajadores.

¿Por qué invertir en estos espacios?

Porque ofrecen oportunidades de pausa consciente, movimiento, conexión interpersonal y aprendizaje de herramientas prácticas de bienestar. Estas experiencias pueden complementar los programas internos de cultura, integración y promoción de la salud.

¿Cómo aporta Nórdico?

Diseñamos experiencias participativas que pueden integrarse a las iniciativas de bienestar de cada empresa, de acuerdo con sus objetivos, evaluación de riesgos y características del equipo.

Nota: la normativa no exige contratar un evento específico, yoga o inmersión en hielo. Las actividades de Nórdico son complementarias y no sustituyen las obligaciones del SG-SST.

CONTACTO CORPORATIVO

HAGAMOS QUE SUCEDA

Tu próximo encuentro puede sentirse diferente.

Cuéntanos qué necesita tu organización. Diseñaremos una propuesta que conecte bienestar, cultura y propósito, con un formato acorde a tu equipo.

KAREN ZALAMEA
Lider Corporativos
316 245 6921

MICHAEL ONTIVEROS
Coach de Experiencias de Bienestar
315 632 4514

CORREO NÓRDICO
nordico.ice.col@gmail.com

INSTAGRAM
@nordico.ice



DISEÑEMOS JUNTOS TU PRÓXIMA EXPERIENCIA.