

 @RetirosParaHombres

26/28
agosto 2022

Tepoztlán
Morelos, México



Un encuentro
contigo mismo

Hosted by  **IDMAH**
#demachosaHOMBRES



¿Qué son?

Los RPH o #RetirosParaHombres son experiencias diseñadas por varones para varones, con el objetivo de desaprender al macho cultural y conectarnos con el hombre que todos llevamos adentro.

Porque el problema no es ser hombres, sino cómo seguimos entendiendo y viviendo nuestra masculinidad, de una forma homogénea y normativa, como si solo hubiese una forma “correcta” o “válida” de ser hombres, comúnmente asociada a un mal entendimiento del dominio, la fuerza, el control y las relaciones, donde en demasiadas ocasiones la masculinidad se asocia a transgredir los límites de nuestros propios principios, con tal de cumplir lo que la presión social nos exige para ser “hombres de verdad”.

En este retiro te darás cuenta de que hay tantas masculinidades como hombres habemos y te encontrarás con la tuya propia, aprendiendo a gestionar tu mente, tus emociones y tus acciones, conectándote con tus cuerpos lógico, emocional y espiritual, de una forma innovadora, lúdica y transformadora.



Objetivos

▷ **Cuestionar tus lógicas para gestionar tu mente**

Entenderás desde dónde te estás conectando a eso que llamamos masculinidad, identificando planos y arquetipos que te ayudarán a entender tus propias creencias limitantes sobre “ser un hombre de verdad”.

▷ **Gestionar tus emociones para ordenar tus sentimientos**

Te darás cuenta que el problema no es lo que sientes, el problema es cómo lo gestionas. Aprenderás herramientas, prácticas y elementos que te ayudarán para que seas tú quien accione de manera gestionada.

▷ **Accionar tu auto cuidado para transformar tus hábitos**

Re conectarás con tu cuerpo a través de un entrenamiento único conocido como Animal Flow, basado en movimientos del reino animal que te pondrán en contacto con tu fortaleza interior y tu animalidad o fuerza exterior.

▷ **Encontrarte con tu propia masculinidad**

Acrecentarás tu perspectiva para accionar desde tu propio hombre interno, tu centro y neutralidad.

Programa

The image is a composite of two main scenes. The left side shows a large, craggy rock formation with a reddish-brown hue, possibly a volcanic rock. The right side shows a lush green forest with a stone structure, possibly a ruin or a monument, nestled among the trees. The entire image is overlaid with a pattern of white circles and lines, creating a geometric design.

Programa

Viernes 26/Ago



12:30 Recogida en punto de encuentro.

13:30 Salida hacia Tepoz

14:00 Llegada a Jardín de la Abundancia

15:00 Comida ligera y hora de descanso

17:00 Reunión del grupo en el **Círculo para Hombres** para presentación de mentores y enseñanza con **Nicko Nogués**:

APERTURA DE CÍRCULO SAGRADO

- + La fuente, lo conocido, lo esperado, lo inesperado, lo neutral.
- + Víctima, salvador, verdugo; guerrero, mercader, papa: contacto con los arquetipos y lo que representan.
- + Entrega de arquetipos y entendimiento de cuál/es opera/n en nosotros
- + Identificación de nuestro trabajo a realizar durante el retiro: reconocimiento de creencias limitantes.

18:30 Enseñanza con **Facundo Cattaneo**: Introducción al **Animal Flow**, la fuerza noble del mundo animal. Nos enfocaremos en el autodescubrimiento primario y primitivo en el que nuestro cuerpo funciona al ponernos en movimiento.

19:00 Entrada consciente a nuestra animalidad. Primera práctica de **Animal Flow con Facundo Cattaneo**.

- + Una práctica diseñada para soltar pre concepciones corporales y mentales, sobre lo que podemos o no podemos hacer si somos hombres.

20:00 Cena

21:00 Descanso



Programa



Sábado 27/Ago

8:00 Despertando a "la Bestia":
Práctica de **Animal Flow** con
Facundo Cattaneo.

- + Una práctica diseñada para convivir en armonía con el instinto bestial, y comprender la utilización de nuestra fuerza en beneficio propio y de nuestro entorno.

9:30 Desayuno

11:00 Enseñanza con **Nicko Nogués**:

- + **Masculinidad vs. Masculinidades.** Arquetipos Vs Estereotipos. La ManBox.
- + Iluminando el arquetipo.
- + Reconciliándonos con "la masculinidad".
- + Re enfocando la Fuerza, Dominio, Protección y Valentía.

13:00 Descanso

13:30 Enseñanza con **Daniel Villagrán**:

- + **Emociones y sentimientos:** entendimiento y diferencias.
- + **Analfabetismo emocional:** reconociendo a nuestro hombre emocional.

14:30 Comida y descanso

16:30 Ritual para re programación de emociones.

17:30 Ejercicio para manejo de emociones.

19:00 Descanso de 1 hora

20:00 Sutilizando nuestro movimiento a través del entendimiento Animal: Práctica de **Animal Flow** con **Facundo Cattaneo**.

- + Pondremos en práctica la conexión natural que tenemos con nuestro instinto animal.

21:00 Cena y fin de actividades de sábado



Programa

Domingo
28/Ago

- 8:00** **Despertando al Escorpión.** Práctica de **Animal Flow** con **Facundo Cattaneo.**
+ Práctica introspectiva y de empoderamiento emocional que nos revela el movimiento desde adentro hacia afuera.
- 9:30** Desayuno
- 11:00** Enseñanza con **Daniel Villagrán:**
+ Recomendaciones prácticas de resolución y mediación de conflictos, y comunicación no violenta.
+ Meditación para incorporación de capacidades.
- 12:00** Enseñanza con **Facundo Cattaneo:**
+ Recomendaciones para aplicar el **Animal Flow** en tu vida diaria.
- 13:30** Enseñanza con **Nicko Nogués:**
+ Repaso de conceptos
+ Resolución de dudas
+ Recomendaciones para accionar diferentes arquetipos en momentos oportunos
- 15:30** Comida de cierre
- 17:00** Regreso a CDMX





Mentores



Los mentores



Nicko Nogués 

Mentor Gestión Mental

Es un **divulgador creativo** y estudioso de las culturas ancestrales, en especial de la Cosmovisión Andina, donde fue nombrado como Pampa Missayuq o Sacerdote Andino por el Maestro Don Nicolás Paucar, líder espiritual de la Nación Q'eros.

Nogués es además consultor **estratégico especializado** en **justicia social y ambiental**, con un carrera internacional de 20 años en el campo del activismo empresarial y la defensa de los Derechos Humanos y Medio ambientales.

También es fundador del **IDMAH, Instituto para el Desarrollo de Masculinidades Anti Hegemónicas**, más conocido como **#demachosahombres**, un organismo especializado en potenciar masculinidades positivas que ayudan a transformar la cultura machista en la que vivimos. Asimismo, es también fundador de **Is a Miracle**, el centro de Creatividad y Activismo para Empresas que desde 2013 enseña a compañías internacionales a cómo **Re PENSARSE** y **Re IMAGINARSE** para mejorar nuestro Planeta.

En 2018, Nicko Nogués fue elegido por el gobierno de Francia como uno de los 6 activistas a nivel mundial para formar parte del programa PIPA de personalidades del futuro. Durante su carrera, Nicko ha asesorado en temas de masculinidades positivas y justicia medio ambiental a organismos internacionales como **Onu Mujeres** y **UNICEF**, y a empresas como **Nike**, el **BID**, **Santander**, **ABInBev**, **Natura** y **Patagonia**, labor que compagina con la de conferencista internacional impartiendo conferencias y seminarios en más de 20 países del mundo, y con la de escritor con editoriales como **Planeta** y **Penguin Random House Mondadori**.

Su último libro es "**Hackea tu Macho**" y está disponible en cualquier librería de México y en la mayoría de las grandes plataformas digitales.

Los mentores



Daniel Villagrán

Mentor Gestión Emocional

Daniel Villagrán Salazar es psicólogo de profesión.

En 2008 inició su práctica clínica en consultorio particular atendiendo a niños y a familias.

Dirigió proyectos de atención psicopedagógica y prevención de la violencia en comunidades y escuelas de diversas alcaldías de la Ciudad de México y municipios del Estado de México, así como proyectos en materia de género tanto para instancias gubernamentales como privadas.

Actualmente dirige el proyecto Psicología para Soñar, el cual está enfocado en la investigación, impartición y práctica de la espiritualidad terapéutica. Las herramientas terapéuticas más importantes con las que ha trabajado en este proyecto son: constelaciones familiares, interpretación y trabajo terapéutico de sueños, tarot terapéutico, hipnosis clínica y Quantum Mind Method.

Facundo Cattaneo

Mentor Gestión Actitudinal

Deportista de alto rendimiento y Ex- jugador de fútbol profesional con una carrera de 15 años.

Tras finalizar su etapa como futbolista, se instaló en Austin, Texas, con el fin de involucrarse en el mundo del Fitness, donde se capacitó en Onnit Academy, una de las instituciones más prestigiosas, con los títulos de Especialista en Entrenamiento Funcional No Convencional, entrando en contacto con el programa de Animal Flow, y Mike Fitch, creador del programa.

Su conexión con Animal Flow lo llevó a convertirse en el líder regional de esta disciplina, que no tiene que ver con solo con posturas o fuerza, sino que es una forma de entender nuestra relación con nuestro cuerpo, fuerza, mente, flow, atención, cuidado, coordinación y valentía.

En su afán por explorar a través del cuerpo las distintas disciplinas, se involucró también disciplinas como el Yoga.

Gracias a su experiencia integral en el mundo del deporte, Facundo comparte con sus alumnos esa capa adicional de conocimiento consciente, para que podamos comprender cómo abrir diferentes puertas en ese sistema tan sofisticado que llamamos cuerpo, para una práctica cada vez más significativa y completa.

El lugar



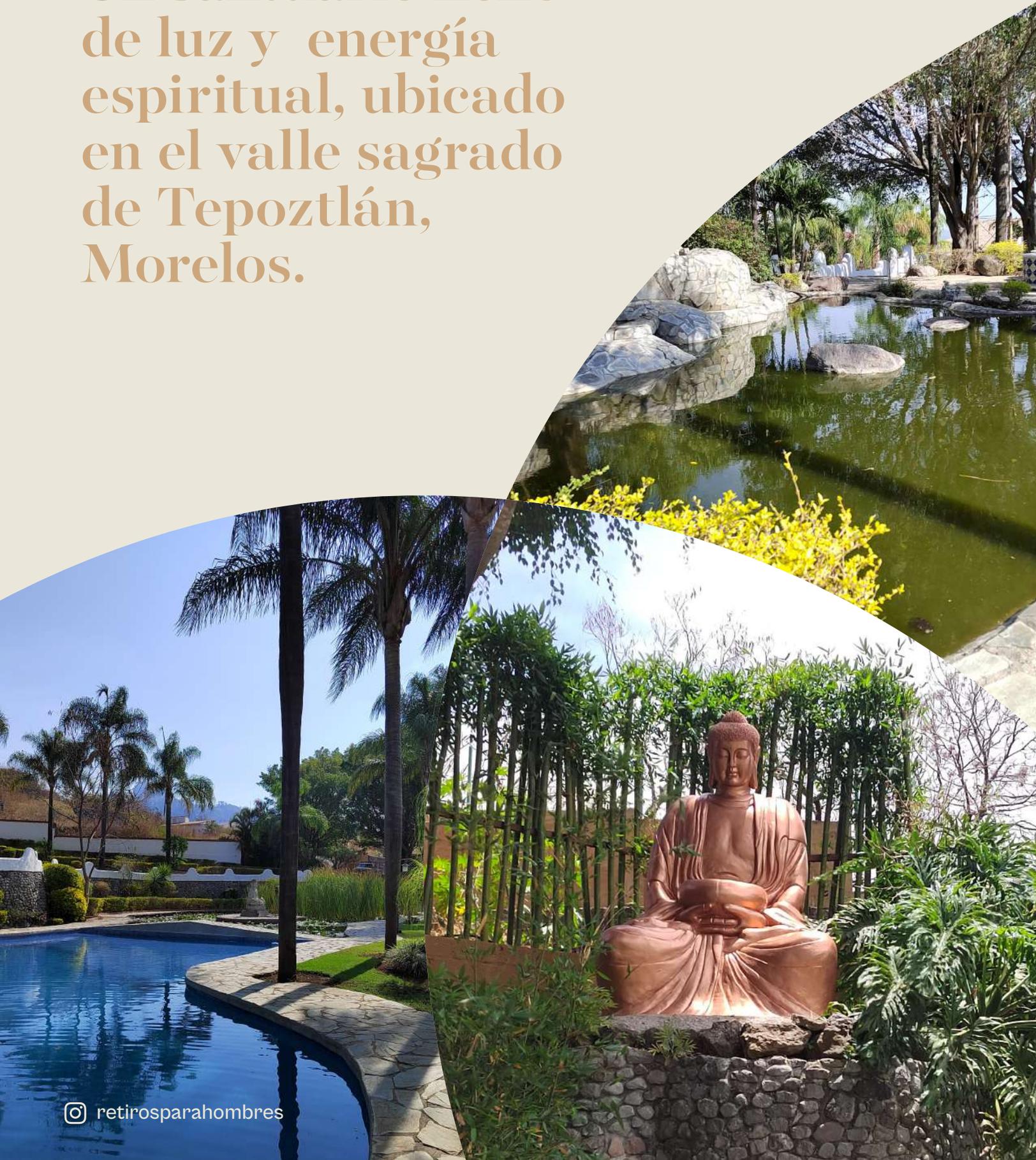
Jardín de la Abundancia

en Tepoztlán





Un santuario lleno de luz y energía espiritual, ubicado en el valle sagrado de Tepoztlán, Morelos.



Un lugar ideal para quienes buscan un centro holístico en la naturaleza lleno de armonía, paz y tranquilidad. En este entorno natural único, podrás abrir todos tus sentidos, entrando en contacto con el poder de la naturaleza, que es el tuyo propio.





¿Es para ti?

Si te llegó esta información, por el medio que sea, y estás leyendo esto, **contundentemente esto es para ti.**

Inversión

Early Bird:

\$15,750 MXN / \$845 USD
por persona en hospedaje compartido.

\$16,875 MXN / \$915 USD
por persona en habitación privada.

Precio regular:

\$17,500 MXN / \$935 USD
por persona en hospedaje compartido.

\$18,750 MXN / \$1,015 USD
por persona en habitación privada.

Incluye:

- + 3 días, con 2 noches de hospedaje en el **Jardín de la Abundancia**
- + Traslado ida de CDMX (punto de encuentro) al lugar del retiro.
- + Traslado regreso a CDMX desde el lugar del retiro.
- + Desayunos, comidas y cenas descritos.
- + Actividades de enseñanza con **Nicko Nogués, Facundo Cattaneo y Daniel Villagrán**
- + Materiales para actividades
- + Sesiones de gestión mental descritas en el programa.
- + Sesiones de gestión emocional descritas en el programa.
- + Sesiones de **Animal Flow** descritas en el programa
- + Constancia de asistencia y formación avalada por el **IDMAH**.

No incluye:

- + Cualquier actividad o ítem no expresado en este brochure.

Información

Para consultas por favor escribir a

✉ mafer@demachosahombres.com

☎ (52) 55 3400 7073

📷 [instagram.com/retirosparahombres](https://www.instagram.com/retirosparahombres)

Políticas de cancelación

- + Para reservar se requiere un depósito del 50% del precio total.
- + El 50% restante se deberá pagar 25 días antes del evento.
- + No existe devolución de anticipo por cancelación.
- + Una vez se realice el pago del 100% no hay reembolso.
- + Si requieres factura el coste total será + IVA.
- + Se requiere un grupo de mínimo de 20 personas para llevar a cabo el retiro.
- + Si 25 días antes del evento se ha realizado el 100% del pago del evento y no hemos completado el grupo de 20 personas, se reembolsará el 100% del pago.

Otras consideraciones:

- + Se requiere la firma de una responsiva para deslindar de responsabilidades.

Formas de pago:

- + Transferencia bancaria.
- + Pago directamente en ventanilla.



#RetirosParaHombres

 **IDMAH**
#demachosaHOMBRES