ICE COLDTURE
IMMERSE INTO YOUR POWER
Únete a la revolución del wellness corporativo

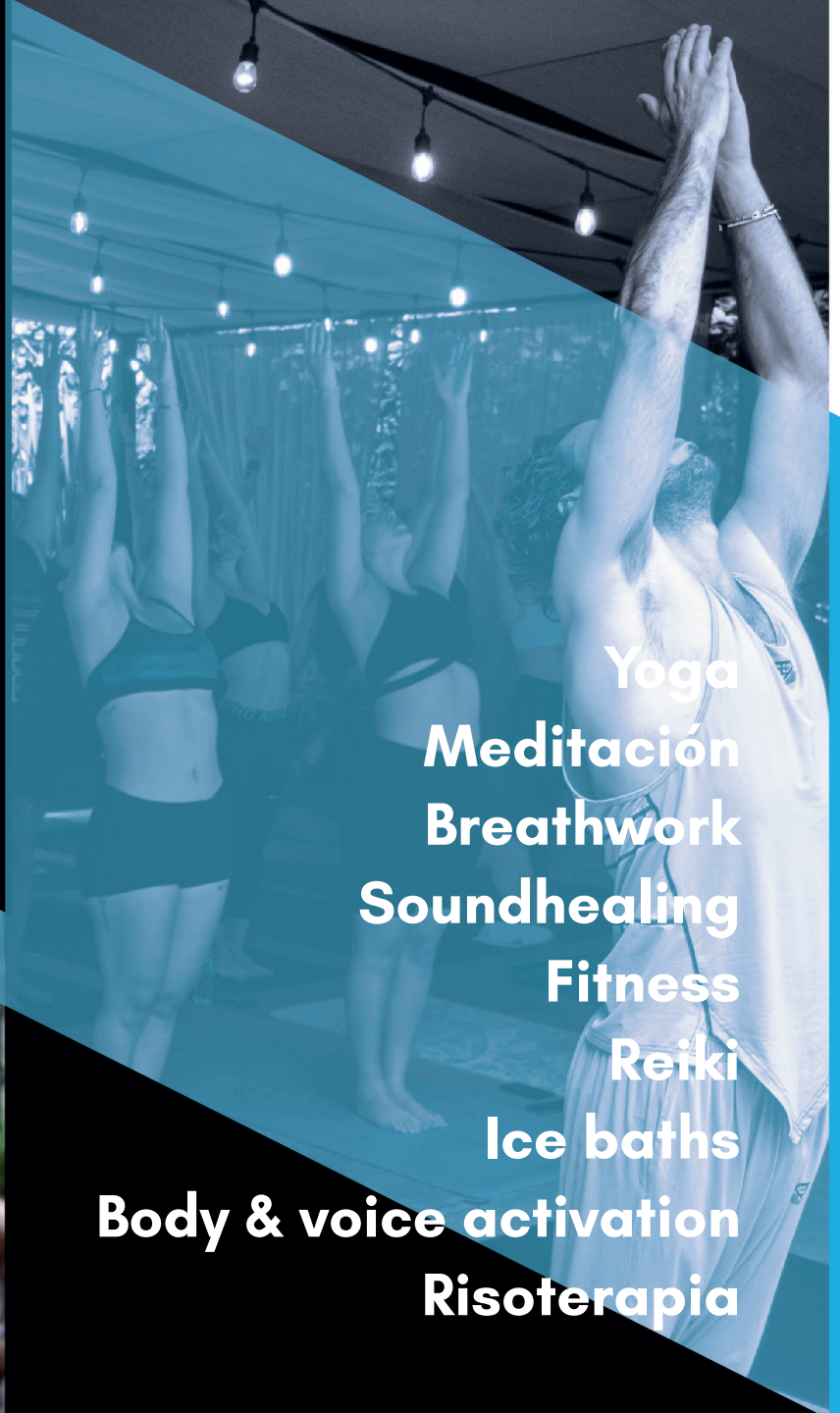
¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un colectivo de profesionales comprometidos con impulsar un estilo de vida saludable y el bienestar consciente. Diseñamos experiencias holísticas que contribuyan al equilibrio físico, emocional y espiritual.

Basándonos en nuestras experiencias en diversos entornos corporativos y fuera de ellos, buscamos guiar a personas de todos los niveles para que conecten con su potencial, descubran su propósito y optimicen su salud física y mental mientras viven su propia leyenda personal.

Ofrecemos herramientas y prácticas que contribuyan a un estilo de vida saludable y equilibrado. Nuestros programas incluyen desde experiencias de alto impacto para ejecutivos hasta programas de manejo del estrés, auto-conocimiento y anti-burnout.

Diseñamos programas y experiencias disruptivas que trascienden los límites del bienestar tradicional, cultivando valores como liderazgo consciente, resiliencia, conciencia colectiva, trabajo en equipo, empatía y autenticidad.



Yoga
Meditación
Breathwork
Soundhealing
Fitness
Reiki
Ice baths
Body & voice activation
Risoterapia

Nuestra misión es crear una conexión más profunda con nuestra verdadera esencia, optimizando así el talento de las organizaciones y generando mayor vitalidad, entusiasmo y compromiso, tanto a nivel individual como colectivo.

Nuestro colectivo está compuesto por expertos en diversas disciplinas, como meditación, yoga, mindfulness, soundhealing, reiki, breathwork, fitness, icebath, entre muchas otras. Estamos aquí para guiarlos en el camino hacia una vida plena y consciente.

NUESTRO DECÁLOGO

Nuestro manifiesto, nuestros principios y nuestros valores:

MÁS ALLÁ DE LA COMODIDAD
Hacemos la incomodidad nuestra aliada para crear un terreno fértil para la transformación y las semillas del potencial aún no descubierto.

VIDA EN EQUILIBRIO ARMONIOSO
Sabemos que el equilibrio es la piedra angular de la grandeza personal y colectiva, y nos moldea para ser mejores seres humanos, profesionales, colaboradores y líderes.

EXPANSIÓN DEL SER
En cada uno de nosotros yace un espíritu formidable, que anhela expansión. Asumimos el viaje de autodescubrimiento y reconocemos que la expansión continua del ser es la fuente más profunda del autoconocimiento, fuerza y la resiliencia.

ALQUIMIA DEL EQUIPO
Creemos firmemente que nada de profunda importancia sucede en esta vida sin la sinergia de un gran equipo. La transformación del talento individual, a la fuerza colectiva, haciendo que lo extraordinario sea posible.

ALINEACIÓN CON EL PROPÓSITO
Consideramos que la alineación de nuestra vida con nuestro propósito es la brújula que guía nuestra odisea. La verdadera plenitud surge cuando nuestras acciones, aspiraciones y valores convergen con nuestro propósito de vida general.

EVOLUCIÓN CONSTANTE
En nuestra búsqueda de crecimiento personal, abrazamos la renovación y la actualización constantes. Florecemos en el proceso de impermanencia y la mejora continua.

CULTIVO DE LA ESENCIA CREATIVA
Celebramos que cada alma alberga un pozo infinito de creatividad. Es nuestra responsabilidad colectiva cultivar y liberar esta esencia creativa, fomentando la innovación, la inspiración y la búsqueda de la excelencia.

EL IMPULSO DE LA ALEGRÍA
Sabemos que cuando disfrutamos lo que hacemos, somos más productivos. Reconocemos el impacto de una sonrisa en todo lo que hacemos.

EL CAMINO DE LA AUTENTICIDAD
Creemos que nuestro poder radica en conectar con nuestra esencia y atreverse a ser uno mismo.

EL PODER DE LA GRATITUD
Consideramos que la gratitud es un poderoso catalizador para la felicidad. Nos hace más empáticos, generosos y conscientes de las contribuciones de los demás.

NUESTRA HISTORIA

Somos el puente entre dos mundos.

Ice Coldture fue fundado por dos visionarios apasionado de la salud integral y el bienestar consciente: Fabián y Mario. Dos amigos de la universidad que después de trabajar por mas de 20 años en el mundo corporativo, donde experimentaron los efectos de la depresión, el estrés y el burnout, optaron por seguir un camino diferente. Uno en el que construyeran puentes entre lo que han aprendido en su viaje de autodescubrimiento y el mundo que dejaron atrás. Todo con la plena convicción de que sus aprendizajes, experiencias, conocimiento y camino pueden contribuir al crecimiento de los demás.

Entre ellos, combinan más de 20 años de experiencia en el sector corporativo y público, liderando roles en empresas globales (como Unilever, PPG, ProMéxico, etc.) en niveles directivos. Juntos, fusionaron sus conocimientos para crear Ice Coldture, un refugio donde la mente, el cuerpo y el espíritu encuentran equilibrio a través de experiencias inmersivas y holísticas. Desde diseñar programas de bienestar para empresas, hasta ofrecer retiros de rejuvenecimiento en la naturaleza, Ice Coldture se ha convertido en un faro de transformación para aquellos que buscan un estilo de vida más consciente y saludable.

FABIÁN GONZÁLEZ

Desde temprana edad, Fabián se sumergió en el mundo del deporte de alto rendimiento, lo que lo llevó a estudiar en el extranjero y a jugar fútbol americano donde representó a México como quarterback en el equipo nacional. A lo largo de su vida, Fabián ha experimentado diversas transformaciones que han moldeado una carrera multifacética.

Tras graduarse, ha llevado una vida de exploración cultural y profesional en Europa, Estados Unidos y América Latina que lo llevó desde emprendedor y ejecutivo global, hasta DJ y Director Creativo. Tras una exitosa carrera de 18 años en puestos directivos en corporaciones globales como Unilever, PPG y Philip Morris, decidió dar un giro radical y establecerse en Tulum hace siete años. Allí, inmerso en el mundo de la hospitalidad y el bienestar, desarrolló una comprensión más profunda de prácticas holísticas como Reiki, Breathwork holotrópico, Pranayama y técnicas de meditación como Vipassana, combinadas con yoga, entrenamiento funcional (HIIT) y Animal Flow, buscando una vida equilibrada para su cuerpo, mente y espíritu.

En 2020, durante su estancia en Tulum, Fabián conoció a Laura Hof y el Método Wim Hof. Inspirado por los profundos efectos de este método en la mente y el cuerpo, se convirtió en un ferviente practicante, lo que dio origen a Ice Coldture.

Hoy, Fabián combina su tiempo entre Tulum y la Ciudad de México, diseñando experiencias únicas para individuos, hoteles y empresas, enriqueciendo así su búsqueda de autoconocimiento, espíritu emprendedor y compromiso firme con el crecimiento personal, tejiendo un puente entre los ´dos mundos´ que han marcado su vida.

Mario es un apasionado de la exploración de la condición humana y los procesos de regulación emocional. Cuenta con más de 10 años de experiencia en desarrollo personal, espiritual, y psicología personal. Tiene un profundo conocimiento de diversas disciplinas de meditación y breathwork, incluidas: Kundalini, Vipassana; respiración holotrópica, pranayamas, y el método Wim Hof. Además, es un explorador de la aplicación moderna de las prácticas chamánicas y las plantas medicinales.

A nivel profesional, Mario cuenta con una carrera de 20 años en los sectores público y privado en las Américas, Europa y África. Trabajó en las más altas esferas de Gobierno, y como diplomático mexicano fortaleció los lazos comerciales del país con Europa. En el sector privado, Mario desarrolló una exitosa carrera en ventas estableciendo equipos multidisciplinarios por toda Latinoamérica.

Mario conoce de primera mano los efectos de la vida corporativa en los niveles de estrés y el burnout mental y físico. Después de un intenso período de depresión y enfermedad física, Mario decidió transformar su vida con la salud mental al centro de esto. Hoy en día, su pasión es compartir todas las herramientas que le han servido para mitigar dichos efectos y tener una vida más balanceada, llena de vitalidad y alegría.

Mario cree en la importancia de la práctica de deporte para el balance mente y cuerpo. Es triatleta y competidor de Ironman. Practica el surf y es amante del yoga Ashtanga. Es un ávido explorador de la naturaleza y el campismo.

MARIO GONZÁLEZ

EL BIENESTAR YA NO ES OPCIONAL

En Mexico 3 de cada 10 personas padece algún trastorno mental a lo largo de su vida; y más del 60% no recibe tratamiento alguno.

52%

De la fuerza laboral del país no dejó de trabajar a pesar de sentirse mal mentalmente.

31%

De las empresas reconoce que sus empleados están más estresados. Los factores decisivos son el desequilibrio entre la vida personal y laboral, las sobrecargas de trabajo, y el manejo de incertidumbre.

85%

De las personas hoy en día no están felices en su trabajo.

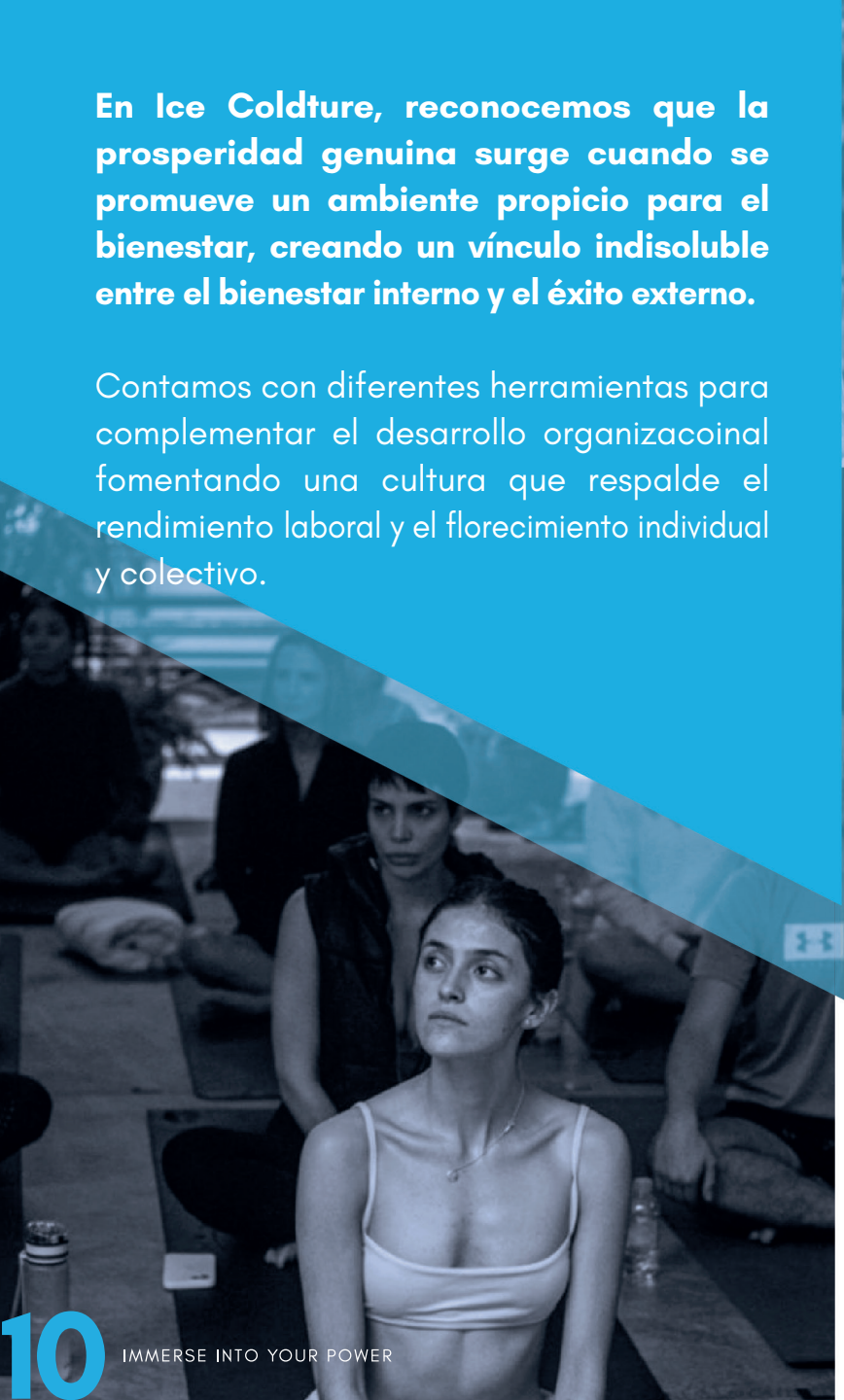
FUENTE: Mercer Marsh. Heath on Demand México 2023.

Cada día más empresas entienden que el bienestar interno es fundamental para el éxito, y tiene un impacto directo en sus resultados.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que en 2023 los casos de depresión y ansiedad crecieron 25%.

En Ice Coldture, reconocemos que la prosperidad genuina surge cuando se promueve un ambiente propicio para el bienestar, creando un vínculo indisoluble entre el bienestar interno y el éxito externo.

Contamos con diferentes herramientas para complementar el desarrollo organizacoinal fomentando una cultura que respalde el rendimiento laboral y el florecimiento individual y colectivo.



LAS NUEVAS GENERACIONES REQUIEREN UN CAMBIO DE PARADIGMA

50% de la población laboral hoy es millenial.

67%

De los millenials se comprometen con su trabajo solo cuando se identifican con la misión y el propósito de su compañía

78%

Consideran la calidad del ambiente de trabajo como prioridad

69%

De ellos cambiarían cualquier otro beneficio por un mejor ambiente de trabajo.

FUENTE: Mercer Marsh. Heath on Demand México 2023.

PROGRAMAS InSIGNIA

Diseñamos workshops de forma modular, donde dependiendo de las necesidades, se combinan programas insignia de Ice Coldture o sesiones de diferentes disciplinas.

Los módulos o sesiones se diseñan de acuerdo al objetivo, valores o propósito que tenga la empresa, siempre considerando el estado mental, físico y emocional de los empleados.

01 IMMERSION WELLNES DAY

5 a 7 horas

Un día holistico que integra prácticas, conocimiento, e instructores, utilizando un enfoque que reconoce la interconexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

FASE 1 - Activación Física

Se presentan diferentes técnicas de movimiento y la ciencia que los respalda

- Aumentar la temperatura corporal
- Mejorar circulación
- Aumentar flexibilidad y movilidad del cuerpo
- Liberar endorfinas y neurotransmisores asociados con el bienestar
- Despertamos la energía sutil del cuerpo

FASE 2 - Enfoque Mental

Se incorporan métodos de meditación, como la concentración en la respiración, repetición de un mantra, o la visualización

- Reducción de estrés y ansiedad
- Mejora la atención y la concentración
- Aumenta la autoconciencia
- Desarrollo de empatía

FASE 3 - Breathwork

Se explica la ciencia detrás de la respiración y el aprovechamiento de la tecnología del cuerpo

- Regulación del Sistema Nervioso Central
- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico
- Cambio de PH del cuerpo
- Mejora de función pulmonar y oxigenación
- Inducción a estados Theta (relajación profunda y receptividad mental)

FASE 4 - Resilience Mindset

Se integran los 3 módulos anteriores, y se experimentan los beneficios de la práctica de hielo

- Expansión de resiliencia mental
- Boost al Sistema Inmunológico
- Incrementa la capacidad para adaptarse a situaciones adversas o estresantes
- Propicia la autorregulación emocional

FASE 5 - Apertura y Receptividad

Se ofrecen diversas herramientas que favorecen la aceptación de nuevas ideas y experiencias

- Potenciar la receptividad mental y emocional
- Apertura de conciencia
- Generar un estado de gratitud y positividad

FASE 6 - Integración

Se asimilan todos los aprendizajes del día y se complementan con los valores, objetivos y KPIs de la empresa

- Facilitar espacios de comunicación abierta
- Utilizar las herramientas aprendidas en el día a día
- Ejemplos prácticos

02 RESET & RESTORE

2 a 3 horas

Masterclass de técnicas de reducción de estrés y herramientas para conocer y regular el Sistema Nervioso Central. (Bio-hacking, Meditación, Breathwork, Ciencia del Humor y Bienestar, entre otros).

MÓDULO 1 - Grounding

Se introducen actividades que facilitan el enfoque en el momento presente

- Aumentar la capacidad para estar en el aquí y en el ahora
- Identificar las sensaciones sutiles del cuerpo
- Establecer conexión consciente con el cuerpo y la tierra

MÓDULO 2 - Reset

Se aprende la ciencia del cuerpo humano para lograr regresar al cuerpo a su estado natural de homeostasis

- Mantener un equilibrio interno estable a pesar de los cambios en el exterior
- Reducción de estrés y ansiedad
- Regular y mantener las condiciones internas óptimas del cuerpo, como presión arterial, PH, y nivel de glucosa

MÓDULO 3 - Restore

Se presenta la ciencia detrás de la respiración y el aprovechamiento de la tecnología del cuerpo

- Conscientización de las somatizaciones positivas y negativas del cuerpo
- Inducción de la alquimia natural del cuerpo para reducir el impacto de los retos emocionales y psicológicos en el cuerpo
- Potenciar la capacidad de modificar positivamente el estado físico y anímico a través de estímulos externos

03 SOULFUL SESSIONS

2 a 3 horas

Masterclass para profundizar el conocimiento de herramientas de relajamiento espiritual y emocional, incluidas técnicas ancestrales con un enfoque contemporáneo. (Soundhealing, Cacao, Breathwork, Ice bath, Body & Voice Activation, Circulo de palabra, etc).

FASE 1 - Fundamentals

Se presenta la teoría, aplicaciones y beneficios de las prácticas de conexión interior

- Conocer formas alternativas de regulación emocional
- Ampliar el abanico de herramientas disponbiles para manejo de estrés

FASE 2 - Inner-Self

Se experimenta con las técnicas ancestrales para conocer sus dimensiones, ventajas y beneficios

- Apertura de conciencia y sentido de propósito
- Reconexión con niño interior
- Reconocer sentimientos y emociones para fortalecer la salud emocional

FASE 3 - Inner-Practice

Se lleva las aplicaciones prácticas en el día a día de las herramientas aprendidas

- Se genera un enfoque integral de estas herramientas en todas las dimensiones de la vida laboral, personal, y emocional.
- Se añaden hábitos saludables en todas las áreas de la vida cotidiana
- Se aprovecha el conocimiento de estas técnicas milenarias en situaciones contemporáneas con beneficios tangibles

04 FITNESS SESSIONS

2 a 3 horas

Masterclass de herramientas de bienestar físico para activar la vitalidad liderado por expertos nacionales en diversas disciplinas.

Bootcamp
HIIT
Yoga
Pilates
Shadow Boxing
Animal Flow
Indoor Cycling
Rope & Core

05 ANTI-BURNOUT PROGRAM

1, 3 y 6 meses

Programa en el que se presenta un diagnóstico de bienestar de 4 dimensiones (emocional, física, social, ocupacional) para identificar "pain points", un plan de trabajo enfocado a atacar dichos retos y seguimiento con indicadores y resultados.

- DIAGNÓSTICO - Se lleva a cabo un estudio, en conjunto con el cliente y se identifican los "key pain points"
- PLAN DE TRABAJO - Se define el scope del proyecto, el período de tiempo de implementación, las principales actividades a realizar y los KPIs
- IMPLEMENTACIÓN - Coordinación de la agenda de actividades, interacción con las áreas y el talento relevantes
- EVALUACIÓN y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

ICE COLDTURE RETREATS & OFFSITES

Puedes diseñar y crear el lugar más maravilloso del mundo, pero se necesita gente motivada para hacer el sueño realidad."

Walt Disney

OFFSITE PLUG INS

- Incorporamos nuestros Programas InSignia dentro del marco de la agenda de offsite o retiro establecido
- Integramos los mensajes y objetivos de su empresa en cada una de nuestras actividades y herramientas
- Definimos en conjunto con su empresa los KPIs e indicadores de satisfacción de la experiencia

OFFSITE TAILORMADE

- Diseñamos experiencias “hechas a la medida”, con un programa, contenido y entregables diseñados en conjunto con ustedes
- Trabajamos con equipos multidisciplinarios (Experience Design, Logistics, Content Creation, Wellness) para crear de forma integral una agenda en base al brief y objetivos de la organización
- Seleccionamos lugares y espacios no tradicionales que complementan experiencias disruptivas

"Cuando a las personas se les invierte financieramente, quieren un retorno. Cuando a las personas se les invierte emocionalmente, quieren contribuir."

Simon Sinek

ICE COLDTURE

IMMERSE INTO YOUR POWER

CONTÁCTANOS

WHATSAPP: +52 55 2258 9267

EMAIL: info@icecoldture.mx

IG: @ICE COLDTURE

icecoldture.mx