



Miguel Lozano



ΑΤΑΡΑΧΙΑ

RESPIRACIÓN 360

RETIRO DE
APATACIÓN
AL FRÍO

Control mental y respiración

MÉTODO
WIMHOF

VALL DE NÚRIA
10 al 12 Marzo 23



Vall de Nuria



RETIRO

RESPIRACION - ADAPTACION AL FRIO Y CONTROL MENTAL

POR MIGUEL LOZANO Y LUKE WILLS

Nuestras vidas cómodas, modernas y desconectadas del entorno natural nos hacen débiles, tanto a nivel físico como mental.

En este retiro aprenderás como usar los elementos de la naturaleza y tu respiración para controlar tu mente, cuerpo y emociones.

Miguel y Luke os acompañaran en esta aventura en el corazon de los pirineos para ayudarte a despertar tu potencial real para ser sano, fuerte y feliz!

Que haremos?

Respiracion y Naturaleza!

Cada dia habran sesiones de respiracion y practica de adaptacion al frio al puro estilo Wim Hof.

Respiracion 360

Miguel y Luke son dos grandes expertos de la respiración pero parten desde experiencias y puntos muy diferentes (apnea y metodo wim hof),

Siendo estos dos enfoques casi polos opuestos, pero a la vez complementarios, veréis como controlar y aplicar la respiración de formas diferentes para poder adaptarlas a vuestras necesidades en el dia a dia, pero sobre todo en el control del estrés.

Aprendereis la ciencia y fisiologia detras de las practicas de respiracion y como controlar la respiracion para controlar tu mente cuerpo y emociones.

Re conexion!

Estaremos en un entorno natural idilico y perfecto para practicar la adaptacion climatica. Esto lo haremos principalmente de dos maneras:

Aire

Paseos largos por las montañas con poca ropa. Aqui tienes mucho tiempo para sentir y experimentar las sensaciones que traen la exposicion a los elementos.

Agua

Nos bañaremos en el lago congelado en el centro del valle. Si hay suerte estará congelado y tendremos que hacer un agujero para poder meternos!





Miguel Lozano

Miguel Lozano, es un apneista profesional, especializado en las modalidades de profundidad.

Se ha proclamado Doble Subcampeón del Mundo en dos de las tres disciplinas de profundidad en el Campeonato del Mundo AIDA de profundidad de Chipre en 2015.

El 30 de Mayo de 2016 se sumergió hasta los -122 metros de profundidad en Inmersión Libre durante el campeonato Caribbean Cup en Roatán (Honduras) , un logro que en la actualidad lo sitúa como la cuarta persona más profunda del mundo a tan sólo 5 metros del actual Récord Mundial (-127m).

Luke Wills

Tras realizar muchos cursos además de investigación propia, por su experiencia de vida y a base de prueba y error, Luke llegó a la conclusión de que el modelo estándar para conseguir un estado de salud óptimo estaba incompleto.

Esto le llevó a viajar por todo el mundo para entrenar con algunos de los mayores expertos de sus campos y le ha llevado a vivir aventuras increíbles, desde bucear en el Mar Andaman, escalar montañas en los Alpes, practicar boxeo Tailandés en su país de origen y subir el Mt. Sniezka en Polonia, medio desnudo en pleno invierno.



INFO

QUE INCLUYE

Alojamiento en habitaciones compartidas con pension completa desde el viernes hasta el domingo después de comer.

**contacta para ver posibilidad de habitaciones dobles etc*

- Todos los talleres de respiración, adaptación al frío y actividades de aventura
- Charlas, ponencias etc.
- Material para el desarrollo de dichas actividades

Cuando

10 al 12 de Marzo 23

DONDE

Basílica Santuari de Núria

Info detallada en el email de confirmacion.

PRECIO

600€

[Reservas aqui!](#)

