

RETIRO

GESTIÓN EMOCIONAL
RESPIRACIÓN Y APNEA
ADAPTACIÓN AL FRÍO
ACTIVIDADES DE AVENTURA
CONTROL MENTAL
SUPERACIÓN DE LÍMITES

MIGUEL LOZANO (subcampeón
del mundo de apnea)
LUKE WILLS (método Wim Hof)

LOZOYA, MADRID

DEL 27 AL 29 DE ENERO

100 días
100 días

EXPERIENCE

PONENTES

MIGUEL LOZANO. SUBCAMPEÓN MUNDIAL DE APNEA PROFUNDA

LUKE WILLS. INSTRUCTOR OFICIAL MÉTODO WIM HOF



ciclo
lodge

EXPERIENCE



TEMARIO Y PROGRAMACIÓN

Tenemos la suerte de poderos ofrecer, quizás el taller más completo y especializado, con los profesionales más punteros, que se pueden encontrar en estos momentos en España.

Es un auténtico privilegio poder aunar a estas tres celebridades, para abordar temas tan actuales, tan presentes y tan necesarios como:

- Técnicas de respiración mejoras del sistema inmunológico, aumento de capacidad pulmonar
- Adaptación al medio a través del frío
- Gestión emocional y gestión del riesgo
- Métodos de gestión de miedos, y superación de límites



VIERNES

18:00-19:30 Recepción: Inscripción, wellcome pack y distribución de habitaciones

19:45 Bienvenida en Salón de Eventos

20:00-21:00 **Miguel Lozano**. Ejercicios de respiración y relajación

21:00 Cena bienvenida

22:30 Presentación de los ponentes y del retiro. **Miguel Lozano y Luke Wills**

SÁBADO

8:00h Sesión de Respiración Wim Hof con Luke Wills

10:00h Desayuno

11:30h-16:00h : Trekking Pico del Nevero (2.209 m) y adaptación al frío con Meridiano Raid y Luke Wills . Comida picnic

16:00h-18:00h Tiempo libre / descanso/spa

18:00h-19:30h Taller métodos de respiración y apnea estática con Miguel Lozano

19:30h-21:00h Estiramientos específicos de flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica con Miguel Lozano

21:00h Cena



DOMINGO

8:00h -10:00 Sesión de Respiración Wim Hof (técnica Power Breathing) con Luke Wills

10:00h Desayuno

11:30h-13:30h : Ruta por el embalse e Inmersión en aguas frías, con Luke Wills

14:00h Comida

16:30h-17:00h Gestión emocional y gestión del riesgo con Miguel Lozano

17:00h Fin del retiro y entrega de diplomas



INFO

Dónde

- Tanto el alojamiento como las charlas teóricas se realizarán en Ciclolodge El nevero, Lozoya, Madrid
 - El resto de actividades como la adaptación al frío y la aventura se harán en las inmediaciones del Hotel
- *Los horarios y lugares de realización de los talleres pueden verse modificados en función de las condiciones climatológicas

Coste

- 595 € /persona hasta el 2 de enero
- 695€ /persona a partir del 3 de enero

Qué incluye

- Alojamiento en habitaciones dobles con baño compartido, en régimen de pensión completa desde el viernes hasta el domingo después de comer. (* suplemento de 100€ en habitación individual con baño compartido)
- Todos los talleres de respiración, adaptación al frío y actividades de aventura
- Charlas, ponencias y coloquios
- Material para el desarrollo de dichas actividades
- Diploma superación y participación en el Retiro

EXPERIENCE



ciclo lodge

EL NEVERO

Dejarnos intentar mejorar tu vida

Para reservas, contactar en:

www.ciclolodge.com

tlf:690882179