

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



HOTEL & SPA

**RETIRO**

**GESTIÓN EMOCIONAL  
ADAPTACIÓN AL FRÍO  
APNEA Y RESPIRACIÓN**

**MIGUEL LOZANO  
LUKE WILLS**

**24 al 26 de enero 2025  
Lozoya, Madrid**



## **LUKE WILLS**

**Instructor oficial del método Wim Hof te ayudará a reconectar con tu entorno natural para despertar tu verdadero potencial y controlar tu cuerpo, mente y emociones a través del poder de la respiración.**



## **MIGUEL LOZANO**

**Subcampeón mundial de apnea profunda. Experto en gestión emocional y toma de decisiones bajo situaciones de estrés continuado con la Apnea como herramienta (respiración, relajación, seguridad, etc)**

**PLANIFICA TU AVENTURA**  
**LLEGA DONDE NUNCA HABÍAS LLEGADO**  
**SUPERA TUS LÍMITES**



**ciclo  
lodge**

**EXPERIENCE**



Del 24 al 26 de enero de 2025.

El taller más completo y especializado,  
con los profesionales más punteros en España.

**Miguel Lozano** y **Luke Wills** aúnan sus conocimientos para profundizar en temas tan actuales, necesarios e importantes como:

**ADAPTACIÓN AL FRÍO MEDIANTE LA RESPIRACIÓN**

**GESTIÓN EMOCIONAL, GESTIÓN DEL RIESGO**

**TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y APNEA**

**MEJORA DE LA CAPACIDAD PULMONAR**

**GESTIÓN DEL MIEDO Y SUPERACIÓN DE LÍMITES**



ciclo  
lodge

EXPERIENCE



# PROGRAMACIÓN

ciclo  
lodge

EXPERIENCE

## VIERNES

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

**19:45** Bienvenida en Salón de Eventos. Presentación de los ponentes y del retiro

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

**21:00** Cena bienvenida

# PROGRAMACIÓN

---

## 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), adaptación al frío con **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

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

**17:30h** Fin del retiro y entrega de diplomas

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



## Dónde

- Tanto el alojamiento como las charlas teóricas se realizarán en Ciclolodge, 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 1 de diciembre
- 695€ /persona a partir del 2 de diciembre

## 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 150€ 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 de superación y participación en el Retiro

ciclo  
lodge

EXPERIENCE



**Ubicados en Lozoya, a 84 km del centro de Madrid  
A 75km del Aeropuerto Internacional Adolfo Suárez-  
Barajas**

**En pleno Parque Nacional en la Sierra Norte de Madrid,  
entre valles, lagos, ríos y montañas.**

# Una experiencia que cambiará tu vida

---

## Información y reservas

[info@ciclolodge.com](mailto:info@ciclolodge.com)

690 88 21 79 / 918 563 674

## Síguenos

Instantáneas de viajes  
Instantáneas de rutas



Instantáneas de eventos  
Instantáneas de  
naturaleza



Visita nuestra  
web



# ciclo lodge

**EXPERIENCE**



## HOTEL & SPA