



Miguel Lozano

# FUNDAMENTOS DE APNEA Y ADAPTACIÓN AL FRÍO



Seminario práctico de ejercicios de respiración y relajación, complementados con ejercicios de estiramientos de flexibilidad diafragmática, torácica y pulmonar con práctica en piscina de Apnea estática.

Aprende a respirar de forma correcta, no sólo para poder coger más aire antes de una Apnea, sino también para inducir a la relajación. Con los ejercicios de flexibilidad pulmonar mejorarás tu capacidad pulmonar total, y conseguirás a aumentar tu capacidad pulmonar vital así como reducir tu volumen pulmonar residual, para aplicarlo al ámbito de la salud, del rendimiento deportivo y del ámbito terapéutico.

En este seminario revolucionario en España, donde combinamos las técnicas de la Apnea y de la adaptación al frío, descubrirás la hiperventilación cíclica, una técnica innovadora, respaldada por estudios científicos, para transformar la forma en que manejas el estrés, fortaleces tu sistema inmunológico y optimizas tu rendimiento físico y mental.

## **Conecta con la química de tu cuerpo**

Aprenderás cómo la combinación de hiperventilaciones controladas con retenciones de aire puede equilibrar tu fisiología,

reducir la inflamación sistémica y mejorar tu capacidad de recuperación ante los desafíos cotidianos.

## **Despierta tu resiliencia natural**

La hiperventilación cíclica es más que una técnica: es una herramienta poderosa para desbloquear tu potencial, reducir el estrés acumulado y potenciar tu energía. No solo transforma tu cuerpo, también impacta profundamente en tu mente y emociones.

## **Práctica y aplicación diaria**

Aprenderás cómo realizar esta técnica de manera segura y efectiva, cómo integrarla en tu día a día para obtener los mejores resultados posibles. Tanto si buscas mejorar tu salud, tu enfoque o simplemente sentirte más vital, este método te brindará las herramientas necesarias para hacerlo.

## **Beneficios comprobados:**

- Reducción significativa del estrés.
- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Incremento de la resistencia física y mental.
- Mejor regulación de los niveles de energía y emociones.

Nos basamos en una metodología definida:

## CONOCIMIENTO

Qué va a ocurrir cuando aguantas la respiración a nivel fisiológico y mental.

## TÉCNICA

Cómo respirar para llenar los pulmones, inducir a la relajación y mejorar tu flexibilidad pulmonar

## SEGURIDAD

Protocolos para que tu seguridad nunca esté comprometida

Gracias a esta metodología, podemos controlar la parte emocional y racionalizar una situación instintiva, mediante la repetición.

**El seminario tendrá una duración de 6h aproximadamente en el siguiente programa:**

Fisiología de la Apnea

Técnicas de Respiración diafragmática, torácica y clavicular

Técnicas de Relajación y control mental

Estiramientos de flexibilidad pulmonar

Fisiología Teórica y práctica sobre la Hiperventilación cíclica

Ejercicios de Watsu y Apnea Estática en piscina

Exposición al frío en baño de agua fría y cabina de hielo

Durante los ejercicios en piscina, haremos una sesión de Watsu para inducir a la relajación en un ambiente ingravido y aguantaremos la respiración (Apnea estática) en diferentes tablas de entrenamientos.

Durante el seminario, aprenderás las técnicas de relajación y meditación aplicadas en el ejercicio de la Apnea como método para:

- Afrontar las situaciones de estrés controlando la respuesta de activación fisiológica del organismo.
- Potenciar la autoeficacia percibida en la capacidad de toma de decisiones bajo presión.
- Capacidad de concentración y duración de la atención.
- Reforzamiento del yo y mayor conocimiento, confianza y dominio de uno mismo.
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Incremento de la resistencia y el rendimiento físico
- Meditación subacuática

# ADAPTACIÓN AL FRÍO

¿Te has preguntado por qué cada vez más personas se sumergen en bañeras de hielo o practican inmersiones en agua fría? No es una moda: es un hábito respaldado por beneficios importantes para tu salud física y mental.

## La ciencia detrás del frío

Aprende por qué y cómo la exposición al frío puede fortalecer tu cuerpo, desde el aumento de la circulación sanguínea hasta la mejora de tu capacidad para manejar el estrés. Entiende cómo el frío afecta tu fisiología y cómo usarlo como herramienta para mejorar tu bienestar.

## Práctica segura y efectiva

La exposición al frío, cuando se realiza de manera correcta, tiene el poder de transformar tu salud. Descubre cómo preparar tu cuerpo y mente para la inmersión en agua fría, evitando riesgos y maximizando beneficios.

## Beneficios para el cuerpo y la mente:

- Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Reducción de la inflamación.
- Mayor claridad mental y enfoque.
- Mejora del estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas.
- Incremento de la tolerancia al estrés físico y emocional.

## Beneficios únicos para quienes viven cerca de la costa

Si vives en una región costera, la adaptación al frío te permitirá expandir la experiencia del verano y la playa a todo el año. Imagínate disfrutar del mar incluso en invierno, sintiéndote cómodo y revitalizado por las temperaturas frías.





Además, ser «friolero» puede hacer del invierno una época difícil, incluso incómoda. Cuando aprendes a adaptarte al frío y a convivir con él, tu percepción cambia por completo. El invierno deja de ser un obstáculo y se convierte en una oportunidad para nuevas aventuras, desde caminatas al aire libre hasta deportes de frío.

**Hazte amigo del frío abre la puerta a una temporada llena de posibilidades, diversión y juego.**

Precio:

**150€**

Qué traer:

Ropa cómoda

Traje de baño, gorro de piscina, chanclas y candado para las taquillas.

Neopreno opcional

Información y Reservas:

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