

ciclo
lodge

EXPERIENCE



HOTEL & SPA

RETIRO

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

**MIGUEL LOZANO
LUKE WILLS**

**27 de febrero al 1 de marzo, 2026
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 27 de febrero al 1 de marzo de 2026.

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

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

ciclo
lodge

EXPERIENCE



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

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