



# RESPIRACIÓN 360



**RETIRO DE  
ADAPTACION  
AL FRIO**

**MÉTODO  
WIMHOF**

**VALL DE NÚRIA**

Control mental y respiración

**6 - 8 FEBRERO**



# Vall de Nuria



## RETIRO

### RESPIRACIÓN - ADAPTACIÓN AL FRIÓ 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 corazón de los pirineos para ayudarte a despertar tu potencial real para ser sano, fuerte y feliz!

# Que haremos?

## Respiración y Naturaleza!

Cada día habrán sesiones de respiración y práctica de adaptación al frío al puro estilo Wim Hof.

## Respiración 360

Miguel y Luke son dos grandes expertos de la respiración pero parten desde experiencias y puntos muy diferentes (apnea y método 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 día a día, pero sobre todo en el control del estrés.

Aprenderéis la ciencia y fisiología detrás de las practicas de respiración y como controlar la respiración para controlar tu mente cuerpo y emociones.

## Re conexion!

Estaremos en un entorno natural idílico y perfecto para practicar la adaptación climática. Esto lo haremos principalmente de dos maneras:

### Aire

Paseos largos por las montañas con poca ropa. Aquí tienes mucho tiempo para sentir y experimentar las sensaciones que traen la exposición 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

## QUÉ INCLUYE

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

*\*contacta para ver posibilidad de habitaciones individuales - [info@respira.pro](mailto:info@respira.pro)*

- Todos los talleres de respiración, adaptación al frío y actividades de aventura .
- Charlas, ponencias etc..
- Guía de montaña.
- Raquetas de nieve.
- Tren cremallera

## Cuando

6 - 8 Febrero

## DONDE

Hotel Vall de Núria

*Info detallada en el email de confirmación.*

## PRECIO

**660€ compartida**

**760€ individual**

**Reservas aquí**

**[info@respira.pro](mailto:info@respira.pro)**

