

ciclo
lodge

EXPERIENCE

HOTELES & EVENTOS

RETIRO

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

MIGUEL LOZANO

LUKE WILLS

29 al 31 de enero, 2027

Lozoya, Madrid



LUKE WILLS

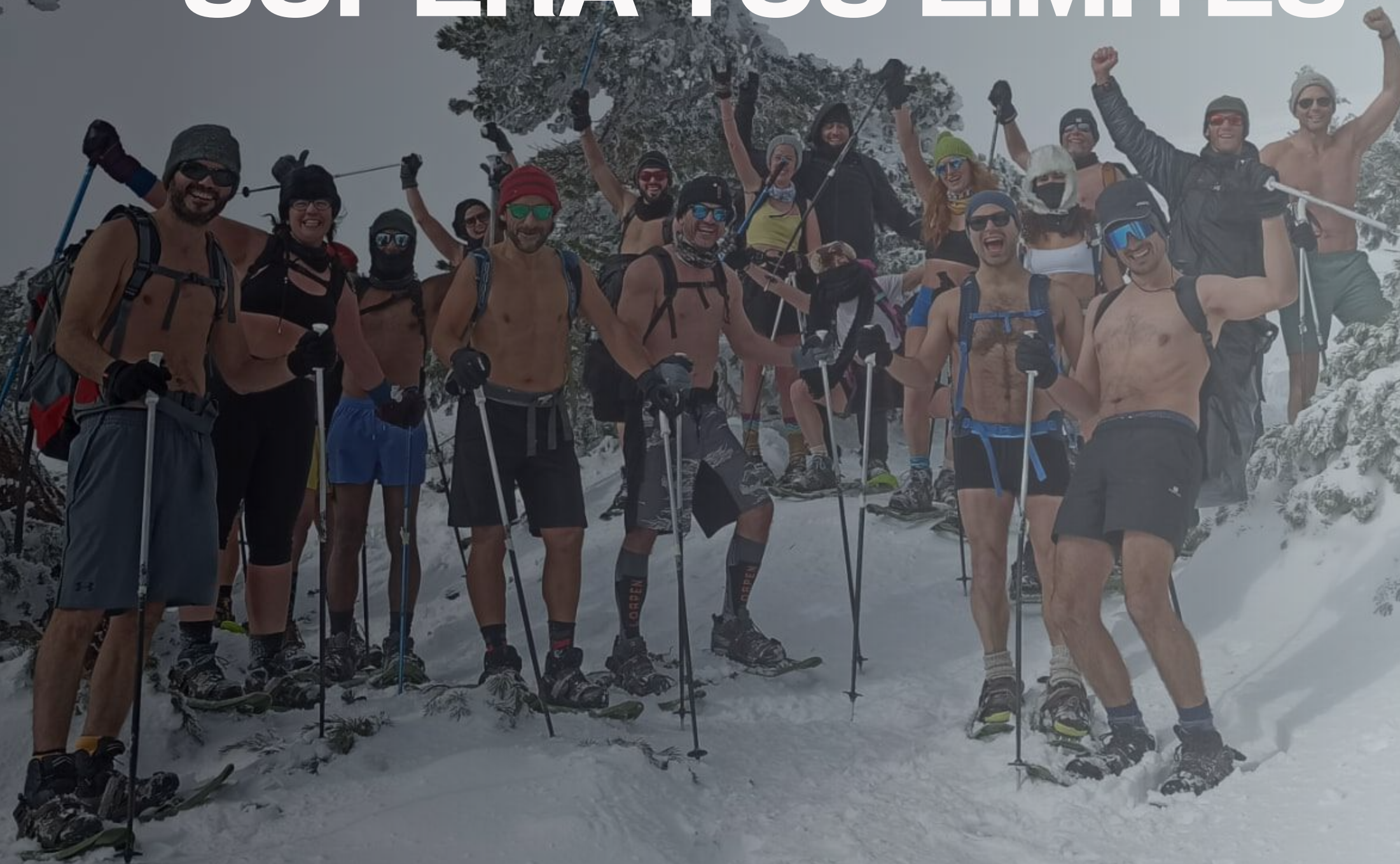
**Instructor oficial de CryoPro
te ayudará a reconectar con tu entorno natural para
despertar tu verdadero potencial y controlar tu
cuerpo, mente y emociones a través del poder de la
respiración.**



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



Del 29 al 31 de enero de 2027.

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

PROGRAMACIÓN

VIERNES

15:00-18:00 Recepción: Inscripción y distribución de habitaciones

18:00 Bienvenida. Presentación de los ponentes

19:00 Miguel Lozano. Ejercicios de respiración y relajación

20:30 Cena bienvenida

PROGRAMACIÓN

SÁBADO

8:00h Luke Wills Sesión de Respiración

10:00h Desayuno

11:30h Trekking Pico del Nevero, adaptación al frío con **Luke Wills**.

16:00h Comida / Tiempo libre / descanso / Spa

18:00h Miguel Lozano: Taller Métodos de respiración y apnea estática

19:30h Miguel Lozano: Estiramientos específicos de flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica

21:00h Cena

PROGRAMACIÓN

DOMINGO

8:00h Luke Wills: Sesión de Respiración adaptación al frío

9:30h Desayuno

11:00h Luke Wills: Inmersión en aguas frías

12.30 Miguel Lozano: entrenamiento de respiración hipóxica

14:00h Comida

15:30h Miguel Lozano: Gestión emocional y gestión del riesgo

17:00h Fin del retiro y entrega de diplomas

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

- 590€ /persona hasta el 30 de noviembre
- 650€ /persona desde el 1 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



**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

