



# **BIENVENIDOS AL RETIRO DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y APNEA, ADAPTACIÓN AL FRÍO Y CONTROL MENTAL DE LA MANO DE MIGUEL LOZANO Y LUKE WILLS**

Para su realización es necesario tener en cuenta varios requisitos, por lo que solicitamos que rellenéis de forma completa el siguiente cuestionario. Para cualquier duda en su cumplimentación, podéis contactarnos en el 690 88 21 79 ¡¡Preparaos para disfrutar de una experiencia única!!

## **INFORMACION DE ACTIVIDADES**

A lo largo del Campus se realizarán las siguientes actividades:

- Ejercicios de respiración y relajación.
- Métodos de respiración y apnea estática
- Gestión emocional y gestión del riesgo
- Entrenamiento hiperventilatorio en gimnasio para mejorar el entrenamiento anaeróbico y la producción de ácido láctico.
- Estiramientos específicos de flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica.
- Sesiones de Respiración Wim Hoff
- Adaptación al frío – Ruta al frío
- Inmersión en aguas frías
- Taller de respiración
- Trekking / Rutas de adaptación

Toda actividad al aire libre lleva implícito que la climatología no siempre será perfecta. Si no se pudiera realizar alguna actividad de acuerdo al programa original por motivos exclusivamente de seguridad, se sustituirá por actividades alternativas.

Toda actividad es de carácter voluntario. El alumno no está obligado a la realización de todas ellas, y puede desistir de la realización de la que considere en cada momento, sin generar en este caso compensación de ningún tipo por parte de la organización.

A cambio de poder participar en las actividades y utilizar la propiedad, instalaciones y servicios que la organización pone a mi disposición, me comprometo a lo siguiente:

## ***Consentimiento Informado para las Actividades dirigidas***

### **SEGUIR INSTRUCCIONES**

Me comprometo a seguir todas las instrucciones y avisos, sean escritas o verbales, por parte de la organización. Si observo algún peligro significativo durante mi participación, abstendré de participar y avisaré a los responsables de la actividad inmediatamente.

Declaro que siempre aplicaré las técnicas enseñadas, incluyendo pero no limitado a los ejercicios físicos y de respiración, en un lugar seguro y nunca de manera forzada. Nunca practicaré las técnicas mientras conduzco o en cualquier situación donde podría ser peligroso perder el conocimiento. Entiendo que la técnica de respiración puede tener un efecto fuerte y se debe practicar de la manera que se explica por el instructor.

### **RECONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN DE LOS RIESGOS**

Reconozco por parte propio y por parte de mi pareja, herederos y dependientes que el riesgo de lesión que implican las actividades de este programa son significativos. Reconozco que lesiones graves, incluyendo parálisis permanente y muerte pueden ocurrir durante deportes o actividades que impliquen alturas o movimiento, las actividades que incluyen trabajo con la respiración, meditación, secuencias de entrenamiento con hielo / frío / calor, ejercicios físicos relacionados con el yoga, la natación, correr, escalada, excursionismo u otras actividades y pueden ser causados por el terreno, las instalaciones, la temperatura, el frío extremo, baños de hielo, cauces de agua natural o piscinas, condiciones atmosféricas, el estado de salud de los participantes, el equipamiento, el tráfico, ejercicios de respiración, falta de hidratación u otros factores. Lesiones potenciales incluyen pero no se limitan a insuficiencia cardíaca, pérdida de conciencia e ictus, y pueden ser causados por el terreno, las instalaciones, la temperatura, el frío extremo, baños de hielo, cauces de agua natural o piscinas, condiciones atmosféricas, el estado de salud de los participantes, el equipamiento, el tráfico, ejercicios de respiración, falta de hidratación u otros factores.

Aunque las reglas específicas, equipamiento, y la disciplina personal pueden reducir este riesgo, el riesgo de lesiones graves sigue existiendo. **SOY CONSCIENTE DE ESTOS RIESGOS Y ME SOMETO LIBREMENTE A TODOS ELLOS**, tanto conocidos como desconocidos y asumo responsabilidad total por mi participación.

## **Reconozco y comprendo que durante mi participación en las actividades del campus:**

1. Puedo resultar herido, física o mentalmente, o que me puedo morir
2. Mi propiedad personal puede perderse o ser robado o dañado, y que esto no sería la responsabilidad de los organizadores ni de su equipo, ni responsabilidad del equipo del establecimiento donde se realice la actividad.
3. Otros participantes podrían causarme daño, o dañar mi propiedad.
4. Yo podría causarles daño a otros participantes o dañar su propiedad.
5. Las condiciones en las que se lleva a cabo la actividad pueden variar sin previo aviso
6. Yo podría resultar herido o muerto y mis efectos personales podrían resultar dañados como resultado de la negligencia o del incumplimiento del contrato
7. Es posible que no haya instalaciones adecuadas para el tratamiento de una lesión, y que no haya transporte adecuado en caso de accidente o lesión
8. Asumo el riesgo de y la responsabilidad por cualquier lesión, muerte o daño a efectos personales que puedan resultar de mi participación en la actividad.
9. La organización no toma ningún tipo de responsabilidad hacia los posibles costes por accidente. Al firmar "He leído y estoy de acuerdo con los términos y condiciones" del presente formulario entiendo que todo coste relacionado a un accidente mientras participo en el Retiro/taller dirigido será de mi total responsabilidad.
10. El depósito o la reserva abonada NO ES REEMBOLSABLE. En caso de no poder acudir al mismo por causa debidamente justificada la organización facilitará la plaza en una siguiente edición del campus.

Confirmando además, como condiciones específicas para poder participar en el curso, que tengo más de 16 años, no estoy embarazada ni lactante, y no sufro ni he sufrido epilepsia, ictus, problemas cardiacos, trastornos psicológicos ni hipertensión con medicación.

Confirmando además, como condiciones específicas para poder participar en el curso, que tengo más de 16 años, no estoy embarazada ni lactante, y no sufro ni he sufrido epilepsia, ictus, problemas cardiacos, trastornos psicológicos ni hipertensión con medicación.

He leído este acuerdo de consentimiento informado y de asunción de riesgos, comprendo plenamente sus términos y los acepto libre y voluntariamente sin ningún tipo de coacción, incentivo, promesa o garantía hacia mí. Mi firma está destinada a ser una completa e incondicional exoneración de toda responsabilidad

### **DERECHOS DE IMAGEN**

Entiendo que mientras participe en esta actividad, puede ser que me filmen o me hagan fotos. Cedo la licencia al organizador de la actividad y sus afiliados para utilizar mi imagen en forma de foto, video o cualquier otro formato para que se utilice a los meros efectos de la información y publicidad de las actividades realizadas: exposición en estudio, publicación impresa en folletos, publicación en medios de comunicación, y cualquier otra forma de difusión lícita de las mencionadas imágenes, cediendo, al respecto, los derechos de imagen sin exigir por ello contraprestación alguna.