

FINALITA' DEL CORSO

I corsi di apnea sono indirizzati all'acquisizione di nozioni e abilità acquatiche al fine di potersi immergere in assoluta tranquillità e sicurezza, in relazione con le proprie capacità e desideri.

Durante I corsi verranno insegnate tecniche di immersion, di respirazione, di rilassamento e di allenamento.

L'utilizzo di tecniche yoga è l'elemento preponderante per ottenere significativi risultati ed apprezzare in modo assolutamente spontaneo l'immersione subacquea.

Non sono richieste specifiche capacità atletiche, bensì un atteggiamento positivo nel voler apprendere tecniche comportamentali che modificheranno il modo di agire, di pensare, di vedere il mare e forse di vedere il mondo attorno a noi.

DESCRIZIONE DEL CORSO

A chi è rivolto?

adulti e ragazzi dai 16 anni in poi, con sufficienti capacità natatorie

Dove si svolge?

. in piscina,

. in palestra

. in aula

. in mare (ad esclusione del corso "apnea indoor")

DURATA E TIPO DI CORSO

La durata dipende dal corso effettuato, ma mediamente non oltre le 6 settimane di cui:

- 10 lezioni in acqua in piscina
- 10 lezioni di teoria e pratica in palestra
- Lezioni varie in mare (ad esclusione del corso "apnea indoor")

Sono previsti I corsi di 3 livelli:

Corso apnea indoor

ULTERIORI INFORMAZIONI

In data [redacted] verrà organizzato un incontro ad esclusivo titolo informativo, dove verranno descritti con maggiori dettagli I contenuti dei singoli corsi e le attività svolte dal gruppo di apneisti Libera Mente. Istruttore Zanon Ezio, secondo la didattica Apnea Academy.