

TALLER DE INICIACIÓN A LA APNEA
 Descubre como se adapta tu cuerpo a la ausencia de la respiración y de la importancia de aprender a escucharlo mediante la meditación y la relajación

FISIOLÓGIA RESPIRACIÓN RELAJACIÓN
 WATSU APNEA ESTÁTICA YOGA

instructora apnea inma@sheliv.es 652960627
 instructora yoga Malgosia Schmidt gosiakra@hotmail.com 655592779

© Gonzalo Pérez Mado

Taller el mundo que respíro



DIAS 5 Y 6 DE MAYO
 ESPECIAL FREEDIVING PADI

Información

Este taller está orientado a todos aquellos que deseen aproximarse a la apnea de una manera más progresiva, dándole especial atención a la parte mental y emocional de esta actividad

Logística

SÁBADO 5 DE MAYO

Por la mañana

- Briefing sobre qué es la apnea, para que puede ser usada y la línea formativa.
- Prueba de descensos para los participantes, experimentar sensaciones
- Salida en barco con DEMO de descensos libres

Por la tarde

- Introducción del taller de iniciación a la apnea.
- Fisiología básica de la apnea
- Fundamento de la respiración
- Sesión de yoga aplicada a la apnea

DOMINGO 6 DE MAYO

Por la mañana

- Sesión de relajación y respiración orientados a la apnea
- Sesión de watsu en la piscina
- Sesión de apnea estática
- Prueba de material en dinámica

Detalles

Material específico

- Ropa cómoda y una esterilla para las sesiones de yoga y relajación
- Ropa de baño y gorro de piscina para la sesión de watsu (traje de neopreno si la temperatura del agua es inferior a 30 grados)
- Traje de neopreno (lo más flexible posible, si la temperatura es menor de 30 grados mínimo 5mm, si es 30 o mas 3mm), gafas de buceo y tubo para la sesión de apnea estática.
- Para la prueba de material en dinámica piscina y la prueba de mar será necesario cinturón de lastre y aletas.