

MONOGRÁFICO DE APNEA ESTÁTICA

CASCO ANTIGUO

Imparte:

Miguel Lozano

Subcampeón del Mundo de Profundidad (FIM/CNF)
2º Apneista más Profundo del Mundo en FIM (-122m)
STA 8'23''

Instructor Trainer **SSI & AIDA & PADI** - Apnea Academy y CMAS Instructor

Mongráfico de Apnea Estátcia impartido por el Apneista Miguel Lozano, apto para todos los niveles.

La Apnea o buceo a pulmón es la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua. Practicada como deporte, para la pesca submarina a pulmón, la fotografía en apnea, la gestión del consume en buceadores con botella o simplemente como vehículo para la correcta gestión de las emociones, la técnica de la apnea se basa principalmente en la relajación corporal, la concentración y el control emocional.

El aprendizaje de técnicas de respiración (pranayama) y relajación, serán la base para inducir a una relajación de cuerpo y mente que haga evadirnos y hacer un viaje en el tiempo.

Los ejercicios de apnea estática bajo el agua generan el entorno idóneo para la práctica de técnicas de relajación y autocontrol orientadas a potenciar nuestra capacidad de concentración y de toma de decisiones en situaciones de estrés mediante la realización de ejercicios de carga mental bajo el agua.

Duración del Curso: 6h

Requisitos:

- Saber nadar
- 18 años (o 12 con consentimiento de los padres)
- Certificado médico para la prácticca de la Apnea

Precio: 120€

Incluye Seguro

Desglose

- Sesión de teoría
 - La Apnea
 - Fisiología, Física y Respiración para la apnea
 - Reflejo de Inmersión
 - Tablas de Entrenamiento (CO2 & O2)
 - Seguridad y Rescate
- Sesión de Técnicas de Respiración y Relajación
- Sesión Práctica de Apnea Estática en Piscina

MATERIAL:

El alumno debe traer el siguiente material:

Gafas y tubo

Traje

Aletas

Certificado Médico apto para la práctica de la Apnea !!

HORARIOS:

El punto de encuentro será en el centro de buceo a las 16h

De 16h a 22h Aprox.