

El mundo que respiro

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

instructora apnea *inmamarin.com*
 ©Gonzalo Pérez Mala

FISIOLOGÍA RESPIRACIÓN RELAJACIÓN
 WATSU APNEA ESTÁTICA YOGA

instructora yoga
 Malgosia Schmidt

inma@sheliv.es 652960627 *gosiakra@hotmail.com 653592779*



Taller el mundo que respiro

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

- * A las 9:30 quedaremos en las instalaciones de la piscina
 - Presentación, rellenar fichas e introducción del taller
 - Que es la apnea como deporte y sus particularidades
 - Fisiología básica de la apnea
- * A las 12:00 un breve descanso de 20 minutos y seguimos
 - Como respirar y la importancia de ello
 - Sesión de yoga aplicada a la apnea
- * A las 14:30 paramos a comer algo ligero y reanudamos a las 16:00
 - Sesión de relajación junto a la respiración
 - Sesión de watsu en la piscina
 - Sesión de apnea estática
- * A las 21 final del taller

Detalles

Material específico

- Ropa cómoda y una esterilla para las sesiones de yoga y relajación
- Ropa de baño y gorro para la sesión de watsu
- Traje de neopreno (lo más flexible posible), gafas de buceo y tubo para la sesión de apnea estática.
- La temperatura del agua será de unos 28 grados posiblemente, pero al estar mucho tiempo en estático acabamos pasando frío y este es un condicionante para la apnea, si alguien no dispone de este material podemos ver la opción de alquilarlo, pero ha de avisar con tiempo, tendrá un coste adicional de 10€.

Precio de la actividad

* El precio de la actividad es de 150€ siendo necesario enviar una ficha de inscripción y una reserva de 50€ previamente a la actividad, (*el pago de la reserva al taller no será devuelto en caso de ausencia*)

* *Número de cuenta: ES9830580206942720507373*

* *Concepto: Reserva Taller de apnea*