

**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  
 instructora yoga  
 Malgosia Schmidt

© Gonzalo Pérez Mado  
 inma@sheliv.es 652960627    gosiakra@hotmail.com 655592779

## 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.