

STAGE DI APNEA, PESCA IN APNEA E YOGA PRANAYAMA STINTINO 27/28/29 MAGGIO 2022



Lo stage è aperto a tutti coloro che vogliono scoprire il mondo dell'apnea e della pesca in apnea, in una *location* unica al mondo, ma anche a tutti gli apneisti che vogliono approfondire le proprie competenze, attingendo alla preziosa regia dei Campioni, Massimo Scarpati, Franco Villani e Giacomo Cubeddu, che saranno a disposizione dei partecipanti, per un'esperienza totalizzante a 360°.

L'obiettivo sarà quello di affinare le personali tecniche di in totale sicurezza, garantita da personale del settore, altamente qualificato.

Un'occasione unica per vivere un'esperienza di *full immersion* nella nostra passione, in una location mozzafiato del "L'Ancora e Yacht Club di Stintino".

In particolare lo stage è rivolto a tutti coloro che desiderano esercitare questa pratica sportiva, dalla semplice attività ludico amatoriale, a *performance* di alto livello, grazie all'assistenza ad ai consigli pratici dei citati Campioni coinvolti, che metteranno tutto il loro bagaglio esperienziale, a totale servizio dei corsisti.

Verranno trattate nozioni di fisica ed anatomia corporea che interessano l'immersione in apnea, tecniche di pesca, prevenzione degli incidenti in mare, legislatura vigente, attrezzature e materiali.

Finalità del corso:

- Acquisizione tecniche di apnea e pesca in apnea;
- conoscenza delle misure di sicurezza e di primo soccorso in mare;
- preparazione atletica;
- approfondimento delle tecniche di meditazione e respirazione *pranayama*;
- conoscenza del codice del comportamento del pescatore in apnea e legislazione vigente sulla pesca in Italia;
- conoscenza della biologia marina e politiche ambientali;
- *mental coaching*;
- analisi di eventuali blocchi psicologici legati alla paura della profondità, incapacità di compensare in quota, e le strategie individualizzate per aggirarli;
- possibilità di testare gratuitamente sia in vasca che in mare, l'attrezzatura top di gamma del marchio italiano C4 Carbon, vanto *made in Italy* nel mondo.

Per i corsisti neofiti sarà un'impostazione *ex novo*, mentre per gli intermedi ed esperti, una revisione e correzione delle nozioni già apprese, con analisi e valutazione dei risultati tempistici e di sicurezza, che verranno affrontati, sia con uscite in mare nella splendida cornice della costa nord occidentale della Sardegna, che con sessioni di allenamento in piscina salata, a sfioro vista Asinara.

