



Oggetto: Stage di YogApnea - Formula mare

Obiettivi dello stage

Moving Limits in collaborazione con il Coral Team di Novara ha creato un evento destinato a tutti gli apneisti FIAS.

L'obiettivo di questo stage è quello di sfruttare le discipline dello yoga per trarre beneficio nella pratica dell'apnea. Acquisire abilità respiratorie e motorie a secco e trasferirle in acqua

L'apneista nella pratica vede stimolati in modo molto intenso due sistemi: quello respiratorio e quello motorio. Attraverso la pratica di Specifici Pranayama e Sequenze di Hatha Yoga costruite sulle esigenze dell'apneista il partecipante potrà poi verificare come gli esercizi proposti possono dimostrarsi efficaci nelle successive sessioni di Mare. Nello Yoga come nell'Apnea buona parte dell'apprendimento passa attraverso la capacità di saper sentire il proprio corpo e saperlo orientare adeguatamente nello spazio. In questi due giorni sia nella pratica a secco che in quella in acqua i partecipanti verranno condotti in esperienze per la crescita della consapevolezza (saper sentire) e della competenza (saper fare).

A conclusione dello stage è prevista la consegna degli attestati di partecipazione per tutti gli allievi.

Date e Luogo di svolgimento

Sabato 6 e Domenica 7 Giugno 2015 a Finale Ligure (SV)

Argomenti trattati:

- Anatomia esperenziale, la propria natura respiratoria
- Emotività e respirazione
- Respirazione e sistema nervoso
- Le posture della respirazione
- Ventilazione Polmonare ed Elasticità Toracica
- Respirare per rilassarsi
- Respirare per ossigenarsi
- L'ultimo Respiro dell'apnea Profonda
- Il respiro nel tempo di recupero
- Elasticità toracica e diaframmatica
- Pratica dei pranayama utili nell'apnea
- Pratica di posture propedeutiche all'elasticità toracica e diaframmatica

- Indicazioni e linee guida per gli istruttori sulle modalità di insegnamento delle tecniche di respirazione e rilassamento



Programma

Sabato

- 08.30 – 09.00 Registrazione Partecipanti
09.00 – 10.30 Lezione Teorico Pratica N.1: Identikit Respiratorio specifico per l'apneista
10.30 – 11.30 Lezione Teorico Pratica N.2: Sequenza Pranayama
11.30 – 12.30 Trasferimento - Vestizione - Briefing
12.30 – 15.30 Sessione in Mare 1

15.30 – 17.30 Trasferimento - Svestizione - Debriefing - Break

17.30 – 18.30 Lezione Teorico Pratica N.3: Identikit Motorio specifico per l'apneista
18.30 – 19.30 Lezione Teorico Pratica N.4: Sequenza Hatha Yoga
19.30 - 20.00 Spazio Bagno turco per Allievi Fias
19.30 - 20.00 Spazio Didattico per Istruttori Fias

20.30 Cena

Domenica

- 08.30 – 10.30 Lezione Teorico Pratica N.5: Teoria + Sequenza Pranayama
10.30 – 11.30 Trasferimento - Vestizione - Briefing
11.30 – 14.30 Sessione in Mare 2
14.30 – 16.30 Trasferimento - Vestizione - Debriefing - Break
16.30 – 18.30 Lezione Teorico Pratica N.6 + Sequenza Hatha Yoga
18.30 – 19.00 Debriefing, conclusioni e consegna attestati

Logistica

Lo stage mira a creare un momento formativo di alto livello non solo nei contenuti ma anche nella logistica. La gestione del gruppo, delle lezioni di teoria, delle lezioni pratiche e degli spostamenti diventa fondamentale per garantire il successo dell'evento. Per ottimizzare ognuna di queste variabili la Location ideale è stata individuata nel centro Shoo Mon di Finale Ligure. La filosofia del luogo è la quiete ed il progetto segue le linee dell'essenzialità e dell'armonia. Gli allievi avranno dunque la possibilità di praticare e vivere in suddetta sede per la durata dello stage potendosi così focalizzare completamente sulla pratica e sull'apprendimento.

Numero partecipanti

Questo stage mira ad un elevato livello qualitativo pertanto il numero massimo di allievi sarà pari a 15. Lo stage si svolgerà per un minimo di 8 partecipanti

Istruttore

Sarà Federico Mana il docente dello stage. Apneista professionista, detentore di 8 primati italiani nelle discipline di apnea profonda e autore di diversi libri sia di Apnea che del mondo del benessere affiancato da istruttori di Apnea del Team Moving Limits.



Requisiti di partecipazione ed iscrizione

- Essere in possesso di un Brevetto Apnea FIAS o equivalente.
- Certificato medico di idoneità
- Essere in possesso di tessera FIAS
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione allo stage

Attrezzatura

Per le sessioni in acqua è consigliato ad ogni partecipante di essere munito di un costume, muta, pinne, snorkel, maschera, zavorra (cintura o collare) ciabatte da piscina ed accappatoio.

Per le lezioni sulle tecniche di rilassamento e respirazione è opportuno avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa).

Competenze e Costi

Lo stage prevede una formula All inclusive al fine di avere un gruppo unito ed agevolare le dinamiche di collettività indispensabili al corretto svolgimento di quanto sopra esposto.

✦ Stage + B&B Camera Doppia

300 €

Disponibili 2 Camere matrimoniali con bagno in comune, nelle quali è compresa la biancheria da letto e da bagno

✦ Stage + B&B Camera Tripla

280 €

Disponibile 1 Camera tripla con bagno privato, nelle quali è compresa la biancheria da letto e da bagno

✦ Stage

270 €

Sistemazione e pernottamento su Dojo gratuita

Disponibili 8 posti per pernottare sul Dojo. Verrà fornito un futon dove apporre il proprio sacco a pelo o biancheria. Bagno in comune

Iscrizione:

prima di effettuare l'iscrizione si prega contattare telefonicamente Nicolò Zugnino (o inviando mail a info@coralteamnovara.it) per avere conferma sulla disponibilità di posti e relativa sistemazione.

In ogni voce è compreso:

- Pernottamento secondo la soluzione scelta
- Svolgimento del stage
- Libro: Tecniche di Respirazione per l'Apnea
- Uscite in mare con Gommone
- Docce calde in porto
- Uso del Dojo per le lezioni pratiche
- Uso della sala Teoria/TV
- Uso del Bagno Turco
- Uso Cucina comune
- Pranzo al sacco di Sabato e Domenica
- Colazione Domenica mattina
- Cena Sabato Sera
- Uso Parcheggio
- Tutti i pasti proposti saranno a km 0, con marmellate, torte e pane fresco fatti in casa, prodotti dell'orto o biologici.

Nella quota non è compreso:

Tutto quanto non sopra citato