

Corso in lingua italiana



Siamo lieti di comunicare che a febbraio 2009 si terrà un corso di apnea nella meravigliosa cornice delle Bahamas.

Si approfondiranno le tecniche di tutte e tre le discipline dell'apnea profonda: **assetto costante con la monopinna, immersione libera (a braccia) e assetto costante senza attrezzi (a rana).**

Davide Carrera, ex recordman nella disciplina di immersione libera, è stato uno dei protagonisti con la monopinna, in occasione dell'ultimo campionato AIDA a Sharm el Sheikh, con un personale di - 91.

Gli allievi saranno guidati dallo stesso di prima mattina in un percorso alla scoperta dei benefici dello yoga applicato all'apnea, in una location suggestiva davanti all'oceano atlantico.

William Trubridge, attuale detentore di due record mondiali nelle discipline di 'assetto costante senza attrezzi' e 'immersione libera', istruttore 'Apnea Academy International e direttore della scuola Vertical Blue spiegherà le varie tattiche e gli accorgimenti tecnici per la preparazione di una performance massimale.

Seguiranno nozioni di alimentazione e preparazione a secco.

Tutte le lezioni in mare saranno tenute presso il Dean's Blue Hole, che con i suoi 203 mt è il posto più adatto al mondo per svolgere training in apnea ad alto livello.

<http://www.verticalblue.net/deansbluehole.php>

Il corso durerà 5 giorni; il prezzo per chi viene attraverso il sito Vertical Blue sarà €525.

Orientativamente il viaggio A/R partenza da Roma o da Milano ha un costo di €1100,00, compreso di alloggi. Consigliamo di prenotare presto per assicurare un posto dato che al corso verranno accettate le prime 12 iscrizioni,

Per ulteriore informazione, oppure per prenotare, scrivete a info@verticalblue.net