

# ESA/ACSI “Apnea Life Style”

**Y-40 Montegrotto Terme (PD)**



## **Programma di massima**

### **24 Maggio 2015**

10:30 – Ritrovo e registrazione presso la hall principale della piscina

11:15 – Saluto ACSI, presentazioni dei partecipanti e inizio della parte dedicata a “Respiro Vivo” – filosofia e tecniche per una respirazione consapevole. Esercitazioni teorico pratiche

13:00 – pausa pranzo

14:30/16:30 - descrizione del percorso formativo e continuazione della parte “Respiro Vivo”

16:30 - break

16:45/18:00 – Rilassamento e visualizzazione

18:00/19,00 – Pianificazione e gestione del corso “ESA Apnea Life Style”

19:15/ 20:00 – Apnea statica in acqua termale

20,30/21,30 - Cena

21,30/22,30 – Davide Carrera Video Story

### **25 Maggio 2015**

07,15/08,00 Yoga session

08,00 - Colazione

9:00 – Ritrovo presso la hall principale della piscina

9:30-12:00 – Attività in acqua, dimostrazione e pratica delle tecniche e procedure di emergenza

12:30 – pausa pranzo

14:00/15:00 – Briefing

15:00/17:00 – Attività in acqua, dimostrazione e valutazione delle tecniche di insegnamento e delle procedure di emergenza

17:00 – break

17:20 /18:00 – Esame Finale

18:00 / 19:30 – Conclusioni

\* Y-40 è la piscina termale più profonda al mondo si trova a Montegrotto Terme (PD)

\*\* il programma potrebbe subire modifiche per migliorare gli aspetti logistici e formativi