

**14-15
settembre
2024**

Y-40

Padova



molchanovs



**Impara ad
immergerti in
apnea nella piscina
termale più
profonda del mondo**

Y-40

Montegrotto Terme Padova



14-15
settembre
2024

Corso di apnea per principianti

Il posto migliore per imparare ad immergersi in apnea: una piscina con acqua termale a 33° e una profondità massima di -42 metri.

La Y40 offre le migliori condizioni possibili per praticare l'apnea: perfetta visibilità, nessuna corrente e nessuna onda. Un ambiente controllato che anche grazie alla sua temperatura calda favorisce l'apprendimento dell'immersione in apnea, garantendo sicurezza e tanto divertimento.

alma libre



Corso di apnea per principianti

scuola Molchanovs

In questo corso acquisirai tutte le basi dell'apnea e diventerai un **apneista autonomo** in grado di esplorare il mondo sottomarino. Imparerai come praticare l'apnea in **sicurezza**, cosa succede al tuo corpo quando trattieni il respiro, come immergerti in modo più **efficace** e come gestire **mentalmente** l'apnea.

Al termine del corso, se supererai le prove previste, ti verrà rilasciato la **certificazione internazionale** di apnea Molchanovs.

alma libre



Contenuti del corso

- Principi di Fisica dei liquidi
 - legge di Boyle
 - principio di Archimede
- Fisiologia dell'apnea
 - ipercapnia
 - ipossia
 - adattamenti del corpo a breve e lungo termine
- Relax e respirazione
- Compensazione
- Tecniche mentali
- Potenziali traumi
- Sicurezza e salvataggio
- Attrezzatura



Prove per la certificazione internazionale

- Statica: 1 minuto e 30 secondi
- Dinamica: 30 metri con le pinne
- Profondità 12-20 m (CWTTB e FIM)
- Sistema di coppia 6-10m
- Salvataggio da 6-10 m
- Esame teorico

Apnea statica: trattenere la respirazione il maggior tempo possibile

Apnea dinamica: percorrere la maggior distanza

CWTTB: assetto costante con pinne (profondità)

FIM: apnea in immersione libera (profondità)

alma libre



La scuola Molchanovs

Il Movimento Molchanovs è una comunità internazionale di apneisti attivi e appassionati, costantemente formati e aggiornati sulle tecniche di immersione in apnea, con corsi, allenamenti, certificazioni e gare, nonché offerte per la miglior attrezzatura per l'apnea al mondo.

La tua formazione in apnea inizia con Molchanovs, dove inizi il tuo apprendimento attraverso **contenuti online** scritti dai migliori apneisti del mondo. Sarai quindi guidato attraverso il tuo processo di apprendimento da istruttori con una profonda **passione per l'apnea**. Una volta completato il corso, avrai accesso alla **Base Training Community**, una comunità globale di apnea fondata sulla filosofia e sulle strategie della leggendaria **Natalia Molchanova**.

alma libre

Programma

sabato 14

09:00 arrivo in hotel e colazione

09:30-11:00 teoria 1

11:15-12:15 sessione piscina: dinamica

pranzo veloce e check-in hotel

13:00 registrazione presso Y40

13:30-15:00 sessione di profondità Y40

15:30-17:00 relax in hotel

17:00-18:30 teoria 2

alma libre

Programma

domenica 15

08:00-09:30 stretching e apnea statica

09:30-10:30 colazione e check-out

11:00-12:30 sessione di profondità Y40

pranzo veloce e revisione video del corso

13:00-15:00 sessione di profondità Y40

15:45-17:00 esame teorico

alma libre

Prezzo

€ 460 per persona

COSA INCLUDE:

- attrezzatura completa per l'apnea
- 2 sessioni di piscina in hotel
- 3 sessioni di profondità presso Y40
- 3 sessioni di teoria in hotel
- biglietti di entrata alla Y40
- 1 notte con colazione presso Hotel Terme Marconi di Montegrotto Terme
- certificazione internazionale di apnea Molchanovs (se si superano tutte le prove previste)
- accesso illimitato alla piattaforma Molchanovs

NON INCLUDE:

- pranzi
- cene
- extra personali

alma libre

Hotel Terme Marconi

Alloggeremo presso l'Hotel Terme Marconi, ubicato a soli 2 minuti dalla Y40. Il pacchetto include colazione sabato e domenica.

Occupazione **doppia** con un letto matrimoniale o due letti singoli.



alma libre

I tuoi istruttori



Nata e cresciuta a Trento, Francesca vive in Messico da 5 anni. È proprio lì che ha scoperto l'apnea, nelle acque cristalline dei cenotes dello Yucatán. Dopo anni di allenamento, si è certificata a Bali come istruttrice nel 2023 e adesso insegna apnea a persone provenienti da tutto il mondo.

Alberto, messicano, ha trascorso gran parte della sua vita esplorando i posti nascosti dello Yucatán, soprattutto i meravigliosi cenotes. L'amore per la sua terra lo ha portato all'apnea, certificandosi come istruttore nel 2021. La sua passione e dedizione lo rendono l'insegnante perfetto per scoprire il mondo subacqueo.



Contatti

Per prenotare si richiede un acconto del 50%. Una volta ricevuto l'acconto, verrai iscritto alla piattaforma Molchanovs e avrai accesso al materiale del corso.

Metodo di pagamento:

- Bonifico bancario
- Revolut
- Wise

Il saldo dovrà essere pagato almeno 2 giorni prima dell'inizio del corso.

FRANCESCA

 [+52 999 1564570](tel:+529991564570)

ALBERTO

 [+52 999 9496641](tel:+529999496641)

 alma.libre.co

alma libre