Priscilla Dive
ASD
priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede Legale
Via De Romei, 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

un giorno con la campionessa del mondo di apnea
nella piscina piu profonda del mondo

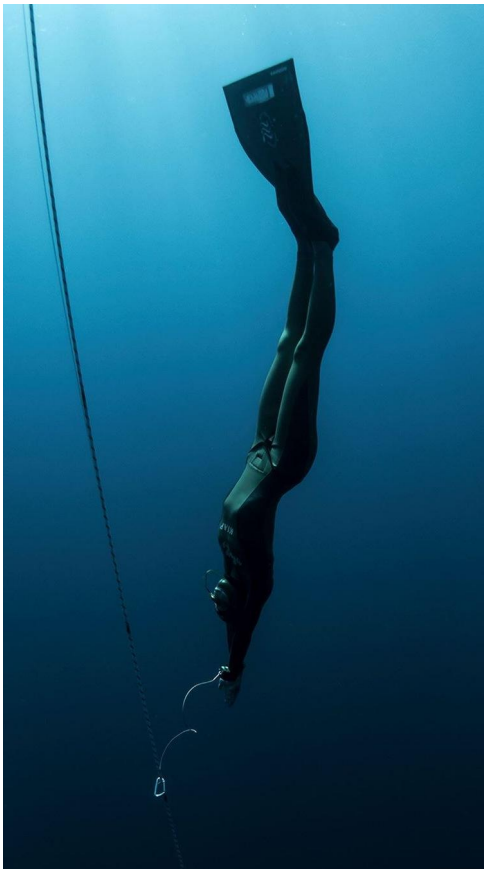
MARINA KAZANKOVA ALLA Y-40

PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'IMMERSIONE
E ALLA PERFORMANCE SPORTIVA

sabato 21 febbraio 2015

Il training a secco e sott'acqua basato su esercizi di deconcentrazione, rilassamento e meditazione aiuta a sentire il piacere dagli allenamenti e della vita, migliorando i risultati sportivi, aumentando l'autostima e attivando l'autorealizzazione personale.

la giornata ha un costo di 100 euro
compreso ingresso in piscina (valore 35 euro)



10:30 / 11:00
raccolta iscrizioni, quote e registrazione

11:00 / 15:00
teoria e pratica a secco

Cos'e la deconcentrazione, a cosa e quando serve, come ci aiuta?
Preparazione psicologica, motivazione.
Esercizi preparatori per la deconcentrazione.
Deconcentrazione visuale
Deconcentrazione visuale 3d
Esercizi di respirazione e stretching
Esercizi di compensazione

15.30 / 17.00
esercizi in acqua (Proviamo la profondità nelle condizioni ideali della piscina termale)

17.00 / 19.00
debriething e saluti

informazioni e modulo iscrizione sul sito priscilladive.com
oppure info@priscilladive.com - 3203610019

Nei costi non sono compresi i pasti. Visti i tempi stretti è possibile iscriversi telefonicamente e accordarsi per il pagamento in sede alla y-40 alla partenza del corso, chiamare iosto 320.3610019

MARINA KAZANKOVA
PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'IMMERSIONE E ALLA PERFORMANCE SPORTIVA