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 nuoto non e solo uno sport, ma anche uno stile di vita sano e felice!"
Marina Kazankova

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.

A chi è rivolto lo stage? Agli apneisti, che vogliono allenarsi con piacere e migliorare notevolmente i risultati sportivi tramite il totale controllo della loro performance sportiva. Ai divers, che vogliono sentirsi piu sicuri e tranquilli sott'acqua. Alle persone comuni che vogliono accrescere la propria autostima. Autrice del programma la campionessa Marina Kazankova, attrice di cinema e teatro in Russia e Italia. Campionessa del mondo di apnea, psicologa sportiva, istruttrice di apnea. Con i suoi stages e lavori artistici Marina inspira le persone a dirigersi verso la felicita, l'amore, capire meglio gli altri e il mondo. Permettersi di sognare e avverare i propri sogni. Trasformare gli ostacoli in possibilità. Andare avanti con la leggerezza e il sorriso.
Sapere ammirare e meravigliarsi, respirare e vivere in armonia.

MARINA KAZANKOVA
PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'IMMERSIONE E ALLA PERFORMANCE SPORTIVA

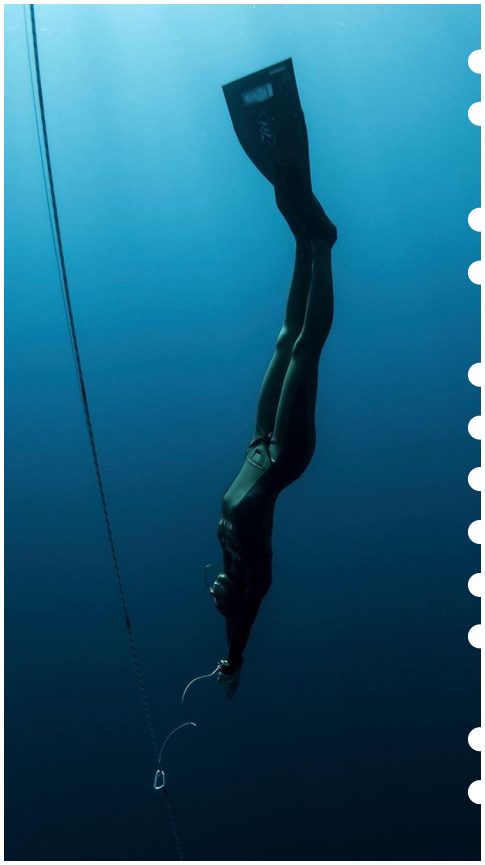
Priscilla Dive
ASD
priscilladive.com
info@priscilladive.com

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

MARINA KAZANKOVA

PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'IMMERSIONE E ALLA PERFORMANCE SPORTIVA

programma



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

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

La Y-40 è la piscina più profonda del mondo. Aperta da appena un anno, vanta già molteplici corsi e stage dei più importanti apneisti del mondo. Una vasta distesa d'acqua con a disposizione diversi gradini di profondità per tutte le orecchie! Un pozzo di oltre 40 metri per le immersioni profonde. www.y-40.com

in acqua con voi

Oltre a Marina Kazankova saranno presenti in acqua per supporto e assistenza gli istruttori

Iosto Chinelli
SSI II livello

Francesco Rosso
Apnea Accademy

Priscilla Dive
ASD
priscilladive.com
info@priscilladive.com

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

MARINA KAZANKOVA
PREPARAZIONE PSICOLOGICA ALL'IMMERSIONE E ALLA PERFORMANCE SPORTIVA

MODULO DI ADESIONE E ACCETTAZIONE

Da compilare in ogni sua parte. Stampare e compilare, spedire via mail fotografato o scansionato all'indirizzo info@priscilladive.com

costi e attrezzatura

Il costo della giornata di sabato 21 presso Y-40 è di 100 euro, da saldare entro il 20 febbraio via bonifico a:

intestazione: PRISCILLA DIVE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
causale: marinakazankova 2015
conto unicredit: IT 35 T 02008 13000 000103151773

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

L'attrezzatura è quella standard dell'apneista, pinne o monopinna, maschera e boccaglio, oltre al tappetino per la parte a secco.

anagrafica

NOME E COGNOME

nato a | il | provincia

indirizzo | numero

cap | città | provincia

cellulare | email | newsletter (si/no)

consensi e privacy

Il/la sottoscritto/a, acquisite le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 13 del D.Lgs. 196/2003, l'interessato presta il suo consenso al trattamento dei dati personali per i fini indicati nella suddetta informativa.

☐ acconsento ☐ non acconsento FIRMA

Autorizzo lo staff dell'associazione PriscillaDive ASD alla eventuale realizzazione di riprese fotografiche e video durante lo svolgimento delle attività ludico/formative. Il materiale ricavato potrà essere utilizzato e/o pubblicato sotto forma cartacea e/o multimediale come mezzo di FORMAZIONE E DIVULGAZIONE PROFESSIONALE. Se ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudichino la dignità personale ed il decoro o comunque con diverso scopo se non la divulgazione dele tematiche delle associazioni. La posa e l'utilizzo delle immagini sono da considerarsi effettuate in forma gratuita.

☐ acconsento ☐ non acconsento FIRMA

Dichiaro di aver preso visione e compreso ogni parte di questo modulo.

DATA FIRMA