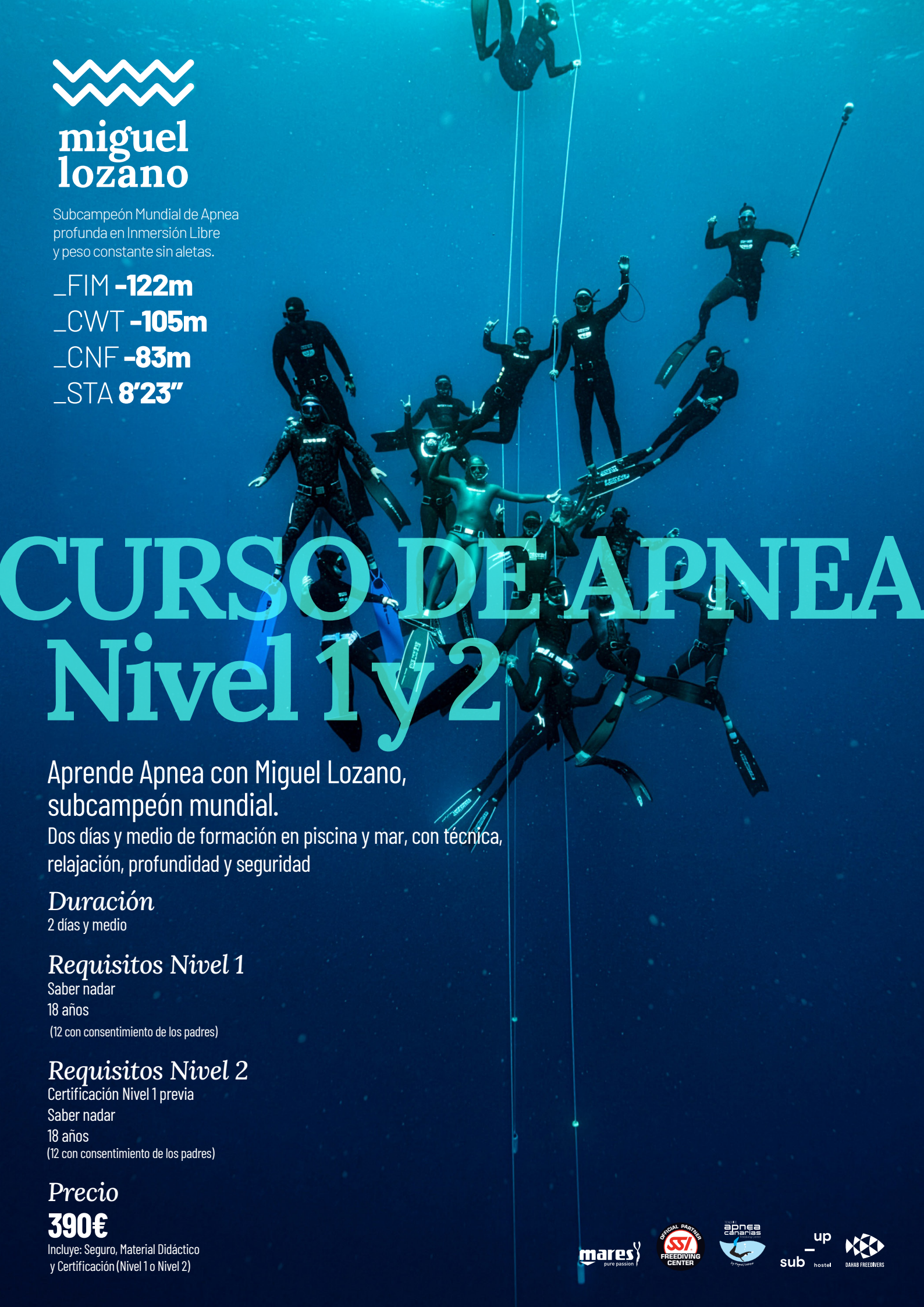


miguel lozano

Subcampeón Mundial de Apnea profunda en Inmersión Libre y peso constante sin aletas.

_FIM **-122m**
_CWT **-105m**
_CNF **-83m**
_STA **8'23"**

CURSO DE APNEA
Nivel 1 y 2

Aprende Apnea con Miguel Lozano, subcampeón mundial.

Dos días y medio de formación en piscina y mar, con técnica, relajación, profundidad y seguridad

Duración
2 días y medio

Requisitos Nivel 1
Saber nadar
18 años
(12 con consentimiento de los padres)

Requisitos Nivel 2
Certificación Nivel 1 previa
Saber nadar
18 años
(12 con consentimiento de los padres)

Precio
390€
Incluye: Seguro, Material Didáctico y Certificación (Nivel 1 o Nivel 2)

mares pure passion · SSI Official Partner Freediving Center · apnea canarias · sub_up hostel · Dahab Freedivers

Curso de Apnea combinado de Nivel 1 y 2. Durante el curso los alumnos de primer nivel recibirán el curso normal de nivel 1 y alguna teoría específica más avanzada de nivel 2. Para los alumnos que ya tengan el nivel 1, durante el curso harán ejercicios y entrenamientos específicos en mar y piscina para recibir la certificación de nivel 2 (Certificación de nivel 1 previa).

Este curso combinado provee a los estudiantes de conocimientos y técnicas para realizar inmersiones hasta los 20 metros de profundidad en el Nivel 1 y 30 metros en el Nivel 2.

¿A quién va dirigido este curso?

Este curso está especialmente diseñado para:

- Personas sin experiencia previa en apnea que desean iniciarse de forma segura y estructurada.
- Apneístas que ya han realizado el Nivel 1 y desean continuar su formación hacia el Nivel 2, a través de ejercicios y requisitos adicionales específicos.

Importante:

Este NO es un curso mixto donde el nivel de certificación se asigna en función del rendimiento individual.

Para acceder al Nivel 2 es imprescindible contar previamente con la certificación de Nivel 1 y realizar los ejercicios adicionales establecidos para este nivel.

Incluye:

- Sesión de respiración y relajación
- Estiramientos de flexibilidad pulmonar para nivel 2
- Sesión teórica y práctica de compensación
- Apnea Estática y Watsu en piscina (aguantar la respiración en estado inmóvil + entrenamientos en el nivel 2)
- Apnea Dinámica en piscina (recorrido horizontal en piscina para mejorar la técnica del aleteo, flotabilidad neutra y entrenamientos para alumnos de nivel 2)
- Salidas en mar abierto de profundidad en Inmersión libre y peso constante con prácticas de seguridad y rescate.







Día 1 – Viernes *(16:00 a 21:00 aprox)*

- Bienvenida, presentación del curso e instructores.
- Teoría: fisiología, seguridad, respiración y relajación.
- Sesión de respiración y técnicas de relajación
- Apnea estática y watsu en piscina.
- Feedback y cierre de la jornada.

Día 2 – Sábado *(8:00 a 19:00 aprox)*

- Sesión en mar: inmersión libre y golpe riñón
- Sesión compensación.
- Práctica apnea dinámica (aleteo) en piscina.
- Feedback personalizado y cierre del día.

Día 3 – Domingo *(8:00 a 15:00 aprox)*

- Sesión en mar en peso constante (aleteando), golpe de riñón y prácticas de seguridad y rescate
- Sesión de video analisis personalizado del aleteo
- Cierre del curso, entrega de diplomas y feedback final.

Material necesario

(el alumn@ debe traer el siguiente material):

- Máscara, tubo y gorro de piscina
- Traje de neopreno (idealmente 5 mm)
- Aletas, Cinturón, el lastre puede ser prestado por el centro

  En caso de no disponer de material, el centro de buceo puede proveerlo previa consulta y disponibilidad para alquiler.
- Certificado médico apto para la práctica de la apnea (no es obligatorio, siempre y cuando no exista contraindicación médica).

Los alumnos podrán firmar una declaración responsable médica conforme están aptos para la práctica de la apnea, siempre que no tengan ninguna contraindicación médica conocida. Esto es conforme al Real Decreto 550/2020, de 2 de junio.

Horarios

Punto de encuentro: en el centro de buceo a las 16h

- **Día 1:** 16h a 21h aprox
- **Día 2:** 8h a 19h aprox
- **Día 3:** 8h a 15h aprox

Los horarios y programa pueden verse modificados por cuestiones meteorológicas o logísticas.

Reservas y contacto

info@miguelozano.com
www.miguelozano.com

La apnea es un deporte mental, con base en la respiración diafragmática que induce a la relajación física y mental. Incluyendo temas tan importantes como la fisiología específica, la seguridad y el rescate, dotará a los nuevos alumnos de confianza para progresar de forma segura.