

Bluprofondo 2017 week-end del variabile e della monopinna

11^a edizione

29-30 Settembre e Domenica 1 Ottobre 2017

Y-40® The Deep Joy

Week-end per apneisti principianti ed esperti che potranno immergersi con istruttori Apnea Academy in varie specialità, dalla superficie a -42m.

Eccoci qua ci siamo.....Pochi giorni e si comincia.....

Anche per quest'edizione 2017 avremo un programma ricco di contenuti e novità eccellenti.

Bluprofondo evento ufficiale **Apnea Academy**, mira a rimanere un evento unico, rimane con il suo spirito... "*dove tutto è variabile*" sempre all'altezza della situazione...

Y-40® The Deep Joy è il luogo ideale per un workshop di apnea grazie alla profondità di 42 metri, alla temperatura 32-34°C ed alle eccezionali qualità terapeutiche dell'acqua termale. Ci si può concentrare sulle percezioni corporee ed emotive, il gesto atletico e la compensazione in massima sicurezza.

Si potranno provare tutte le specialità dell'apnea, con e senza attrezzi, bipinne, monopinna, rana subacque, free immersion ed anche in skandalopetra, una sezione dedicata alle riprese video dove saranno effettuate riprese per le due pinne, la monopinna e rana, ed uno "Specialissimo" Marco Mardollo ne curerà l'analisi video.

Arrivano le sirene.....

presente nello staff degli istruttori Apnea Academy di **Bluprofondo** la "sirena Ilaria Molinari" detentrica di 4 record Italiani, sicuramente una delle apneiste Italiane più prestigiose, guiderà il gruppo della monopinna e non solo.

Al mattino si comincia con un po' di esercizi di Hata Yoga condotti da Alessandro Rinaldi, un ritorno a grande richiesta, visto lo splendido successo dello scorso anno, e dei suoi nuovi successi che lui stesso racconterà.

E sempre sulla scia di ciò che ha successo anche quest'anno Federica Di Maria ci guiderà verso una miglior conoscenza della compensazione, ci farà conoscere l'uso dell' EQ-tool, strumento che ci permette di visualizzare pressioni e depressioni all'interno delle cavità nasali.

Per la durata dell'intero evento saranno presenti Paola Belloli ed Alessandra D'Ercole, Naturopate ed appassionate apneiste, a disposizione per migliorare la cura del nostro corpo fuori e dentro l'acqua con Massaggio sportivo, massaggio decontratturale, kinesiotapee l'elenco continua.....

Contatti: Parzanese Pino tel. 340 6648268 email: pinorobi@gmail.com

per informazioni albergo ed iscrizione all'evento :

<http://www.y-40.com/it/298-programma-manifestazioni>

Per ovvi motivi logistici le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo di partecipanti

Programma

Venerdì 29 Settembre 2017

- 14:00 Check-in Y-40®
- 15:00 Ritrovo e briefing
- 16:00 **Acqua:** Inizio turno
- 19:00 **Acqua:** Fine turno
- 19:00 Hata Yoga
- 20:00 Cena libera

Sabato 30 Settembre 2017

- 07:30 Colazione presso Hotel Terme Millepini
- 08:00 Hata Yoga
- 10:30 **Acqua:** Inizio turno
- 13:00 **Acqua:** Fine turno
- 14:00 Pranzo presso sala bar Y-40 a prezzi convenzionati
- 15:00 Lezione di compensazione
- 16:30 **Acqua:** Inizio turno
- 19:30 **Acqua:** Fine turno
- 20:00 Cena libera

Domenica 1 Ottobre 2017

- 07:30 Colazione presso Hotel Terme Millepini
- 08:30 Hata Yoga
- 10:00 **Acqua:** Inizio turno
- 13:00 **Acqua:** Fine turno
- 13:30 Pranzo presso sala bar Y-40® a prezzi convenzionati
- 15:00 Lezione di compensazione
- 16:00 **Acqua:** Inizio turno
- 17:30 **Acqua:** Fine turno
- 18:00 Consegna attestati e saluti

Argomenti trattati :

- Statica e tecniche di rilassamento
- Preparazione ad un tuffo in profondità
- Dinamica a -1,3m
- Dinamica a -10m
- Rana subacquea
- Monopinna
- Teoria Compensazione consapevole
- Assetto costante
- Assetto variabile
- Skandalopetra
- Riprese video delle tecniche di pinneggiata, rana sub e monopinna
- Prova dello scooter subacqueo SeaBob®
- Hata Yoga - esercizi di respirazione e rilassamento predisposizione funzionale dei distretti muscolari
- Massaggio sportivo
- Massaggio Decontratturale
- Kinesiotape

Come Arrivare:

Y-40® si trova appena fuori Padova, alle porte delle città termali di Abano Montegrotto e dei Colli Euganei.

Raggiungerla è semplice, grazie alla sua posizione centrale rispetto a 7 aeroporti, alla vicinanza della stazione ferroviaria, autostrade e strade a veloce percorrenza.

Y-40® The Deep Joy - Via Cataio, 42 - Montegrotto Terme, - Padova - Italia