

# Calendarário

©Nuno Sá

An underwater photograph of two divers in a cave. The diver in the foreground is wearing a blue and grey wetsuit and a blue mask, swimming towards the left. The second diver is further back, wearing a green wetsuit and a red mask, with their hands raised. The cave opening is illuminated from above, creating a bright blue light against the dark interior.

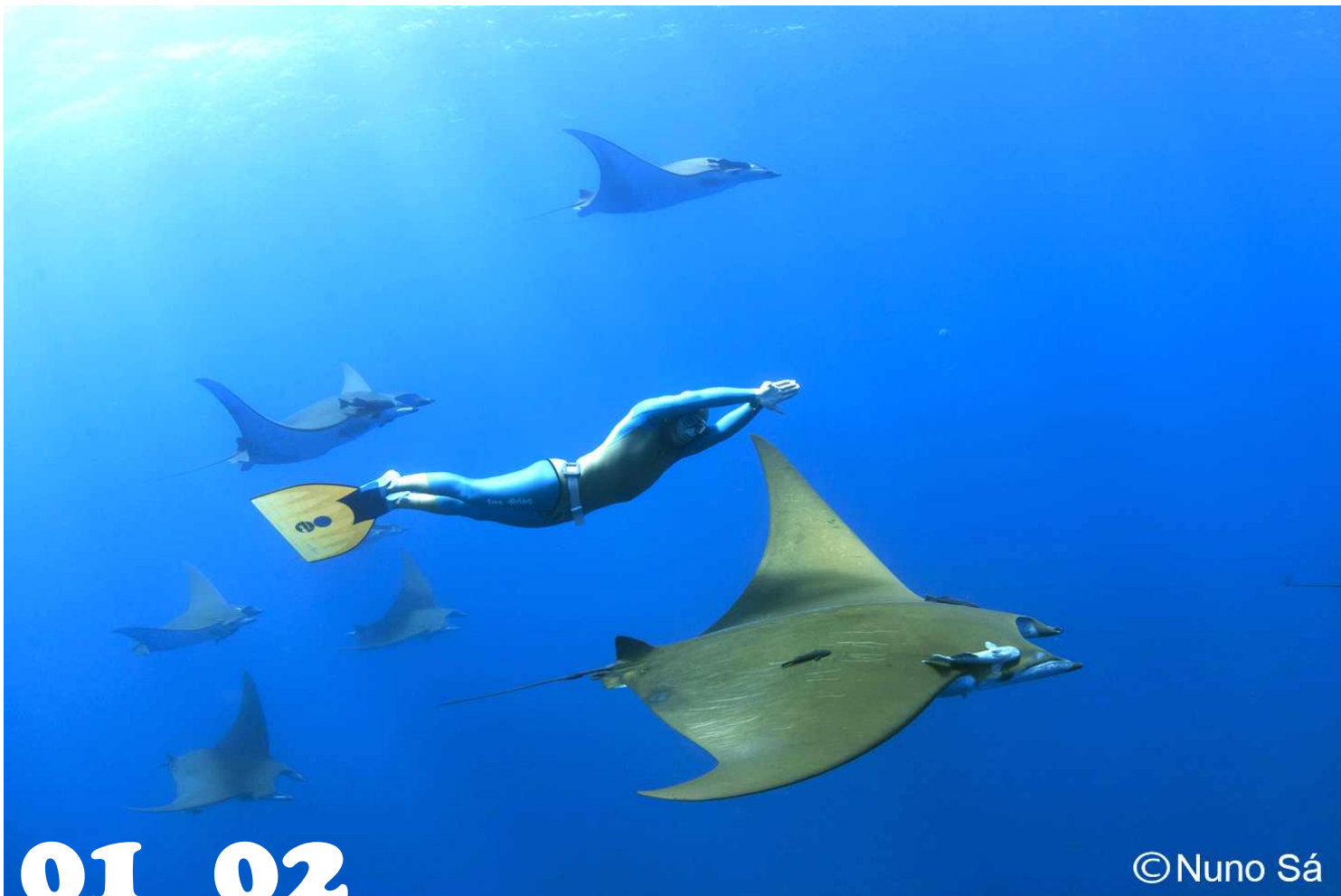
A explorar o  
Mundo subaquático  
uma respiração  
de cada vez



**SPOT**  
Freedive

**2011**

[www.spot-freedive.com](http://www.spot-freedive.com)



01 02

© Nuno Sá

**freefor diving**  
www.spot-freedive.com

**LIVRE para MERGULHAR**

O conceito **freefor diving** engloba a ideia de mergulhar livre qualquer que seja o nosso objectivo, esta ideia só se realiza totalmente quando nos libertamos de pensamentos pré-concebidos, de medos, de equipamentos pesados e nos deixamos fluir na água.

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
					<b>F</b>	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2011  
SPOT  
Freedive



**free for diving**  
www.spot-freedive.com

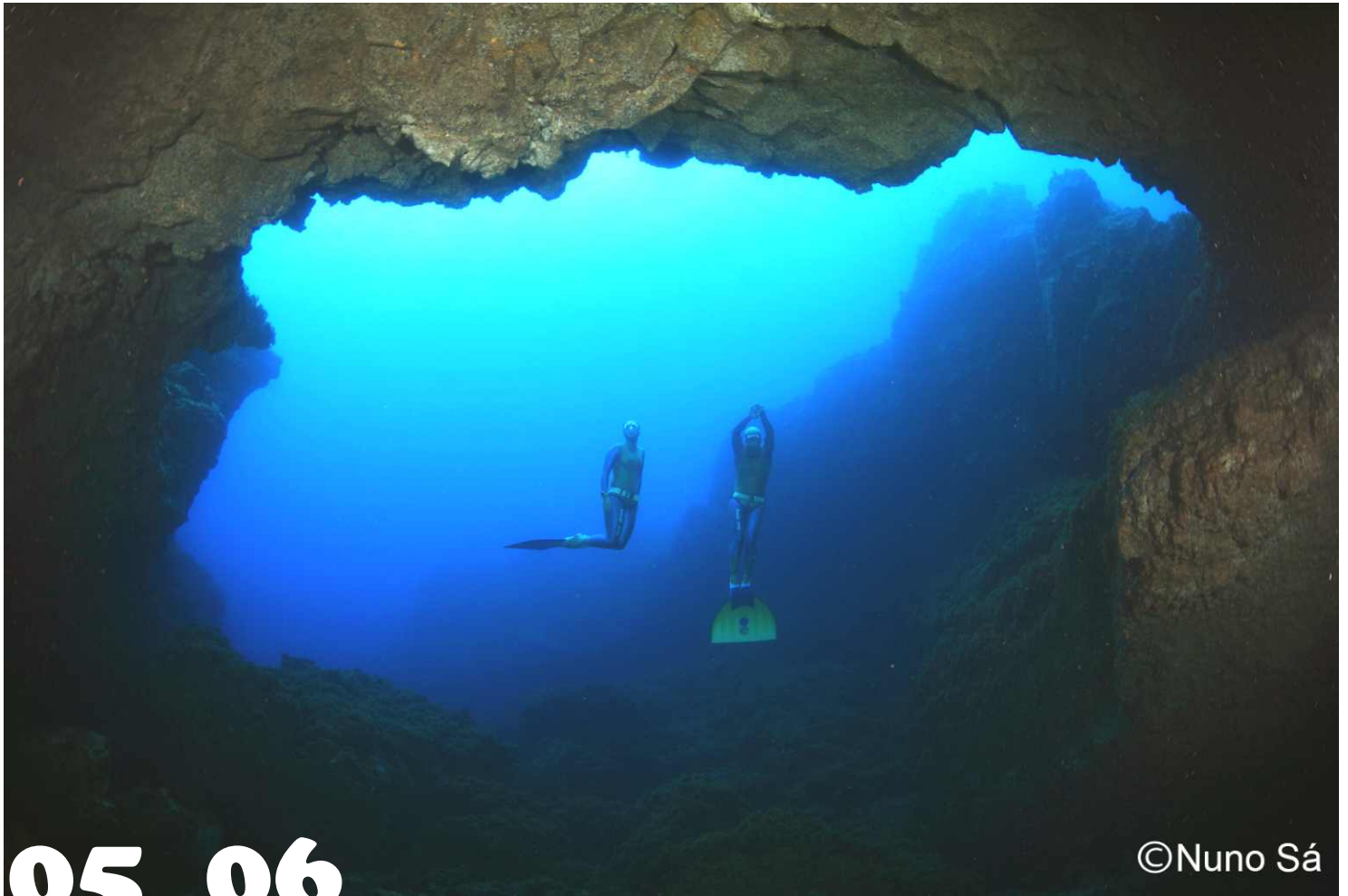
Mais que uma exploração do mundo exterior o Mergulho Livre é também uma exploração interior de auto-conhecimento, de controlo para descobrir todo o potencial humano debaixo de água e ultrapassar desafios dentro de nós, .

**Ao mergulharmos afundamos na nossa própria essência.**

**2011**  
SPOT  
Freedive

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



05 06

©Nuno Sá

**free for diving**  
www.spot-freedive.com

De um só fôlego entrar em mundos novos, em harmonia perfeita onde corpo e espaço se fundem numa simbiose minimal e plena, e universos separados se tornam únicos.

When you become Water you,  
Dive Free

2011  
SPOT  
freedive

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
						<b>F</b>
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	<b>F</b>	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	<b>F</b>	24	25	26
27	28	29	30			



©Nuno Sá

07 08

# free for diving

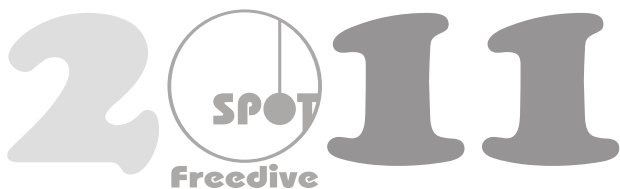
[www.spot-freedive.com](http://www.spot-freedive.com)

Desde cedo que o ser humano tem um contacto íntimo com a água, à nascença saímos de um meio líquido para um meio terrestre.

À semelhança com os mamíferos marinhos o ser humano tem também adaptações que nos permitem mais tarde voltar ao mundo aquático para descobrir e interagir com outras formas de vida.

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<b>F</b>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





09 10

© Nuno Sá

**free for diving**  
[www.spot-freedive.com](http://www.spot-freedive.com)

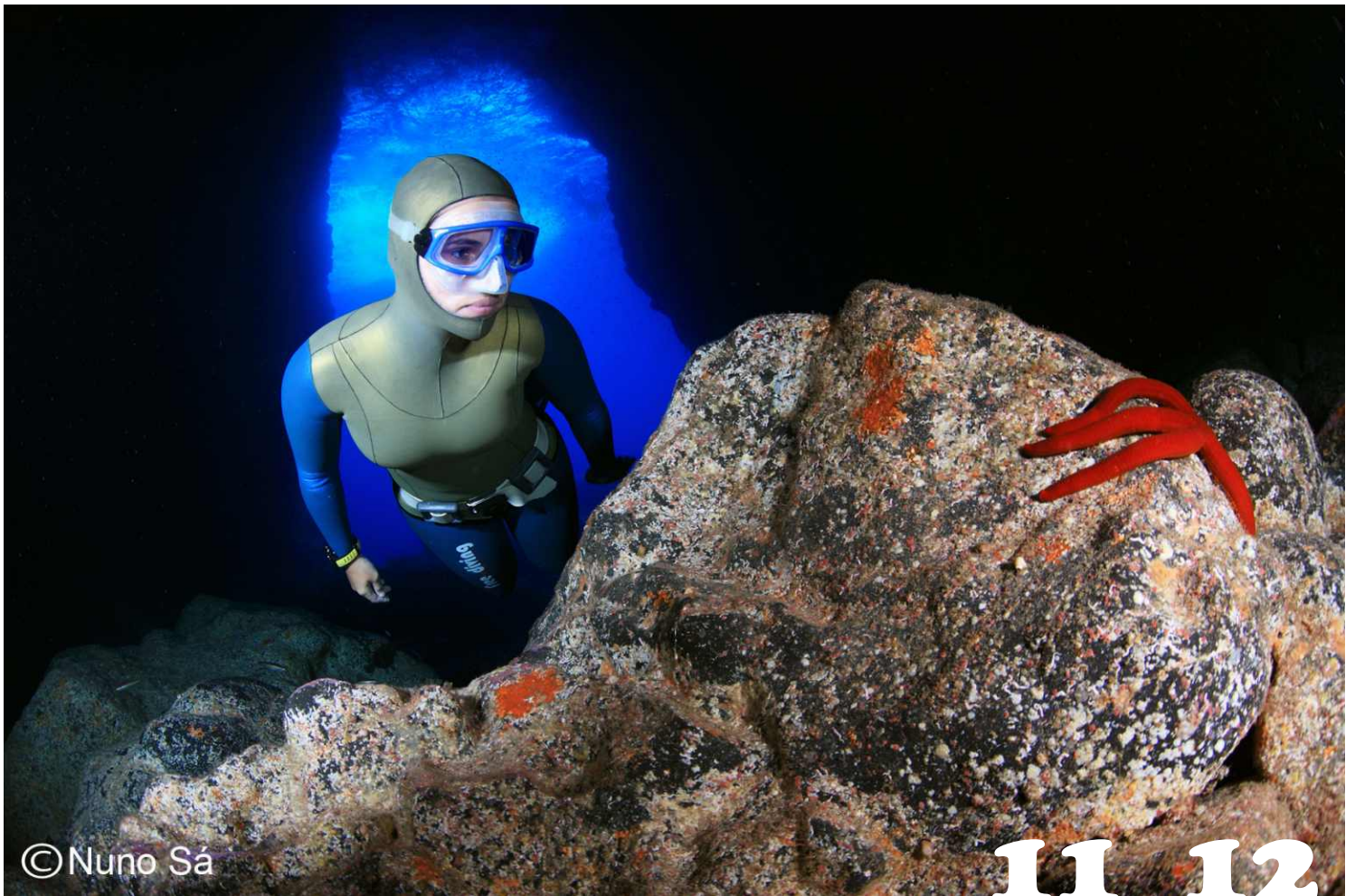
INSPIRA, EXPIRA ...  
 INSPIRA, EXPIRA ...  
 INSPIRA, EXPIRA ...  
 INSPIRA, EXPIRA ...

**JÁ TE SENTES INSPIRADO ?**

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
					1	2
3	4	<b>F</b>	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2011  
 SPOT  
 Freedive



© Nuno Sá

11 12

**free for diving**  
www.spot-freedive.com

Porque a água é o teu espaço.  
Porque os limites estão por descobrir.

Porque gostas de fluir na água.  
Porque mergulhas com Inspiração.

Porque é o teu tempo.  
Porque é a tua escolha.

Por tudo isto, mergulhas livre.

**Aventura-te a ficar sem fôlego**

2011  
SPOT  
freedive

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
	<b>F</b>	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

seg	ter	qua	qui	sex	sab	dom
			<b>F</b>	2	3	4
5	6	7	<b>F</b>	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	<b>N</b>
26	27	28	29	30	31	

# Escola Internacional de Mergulho Livre



©Nuno Sá

[www.spot-freedive.com](http://www.spot-freedive.com)

*"The greater danger for most of us is not that our aim is too high and we miss it, but that it is too low and we reach it."*  
Michelangelo