



## Workshop de Apneia Desportiva

Esta formação tem o intuito de desenvolver e aprofundar conceitos e práticas das modalidades da apneia desportiva através da experimentação de diferentes teorias e técnicas de modo a aplicá-las com segurança na prática regular

Local \_ piscina e profundidade  
A combinar

### Módulo 1

#### Respiração

- \_ respiração correcta
- \_ Pranayama
- \_ quebra da apneia

#### Relaxamento

- \_ alongamentos/asanas
- \_ técnicas
- \_ visualização

#### Compensação

- \_ o ouvido e a compensação
- \_ técnicas (exercícios)

---

Duração:6 horas

### Módulo 2 (piscina)

#### Segurança

- \_ procedimentos de segurança
- \_ samba/blackout
- \_ S.B.V (suporte básico de vida)  
(explicação)

#### Técnica

- prática
- \_ hidrodinâmica
- \_ lastramento
- \_ equipamentos
- \_ filmes

#### Fisiologia

- exercícios
- \_ adaptação à profundidade
- \_ reflexo de mergulho
- \_ warm-ups

---

Duração:6 horas

## Módulo 3 (mar)

### Segurança

- \_ procedimentos de segurança
- \_ resgate/recuperação

### Técnica

prática

- \_ hidrodinâmica
- \_ lastramento
- \_ equipamentos
- \_ filmes

### Fisiologia

exercícios

- \_ adaptação à profundidade
- \_ compensação
- \_ warm-ups

---

Duração: 4 horas



Mais informações:  
[www.spot-freedive.com](http://www.spot-freedive.com)  
Mail: [info@spot-freedive.com](mailto:info@spot-freedive.com)

Contactos:  
Mafalda Oliveira -912158635  
Mário Albuquerque - 962418782

Esta formação não tem qualquer tipo de relação ou filiação com qualquer entidade de mergulho em Apneia ou outra. É uma formação prática que visa transmitir a experiência adquirida e a investigação efectuada pelos formadores, de forma a permitir uma mais rápida e sólida evolução dos alunos com técnicas mais recentes, segurança directa e em autonomia.