



Bergamo

F.I.P.S.A.S.
C.O.N.I.
C.M.A.S.

LA COMPENSAZIONE EVOLUTA CON FEDERICO MANA



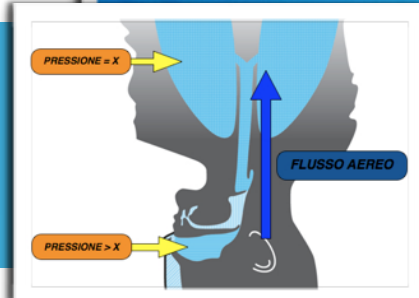
Bergamo

F.I.P.S.A.S.
C.O.N.I.
C.M.A.S.

16 GENNAIO 2017
INTRODUZIONE
+
IDENTIKIT
COMPENSATORIO



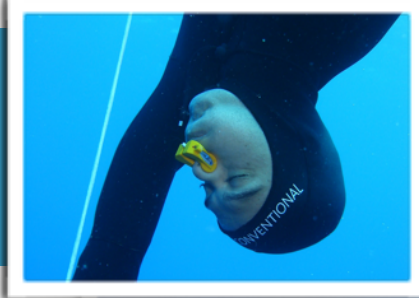
13 FEBBRAIO 2017
GESTIONE DELLA
TRASLAZIONE AEREA



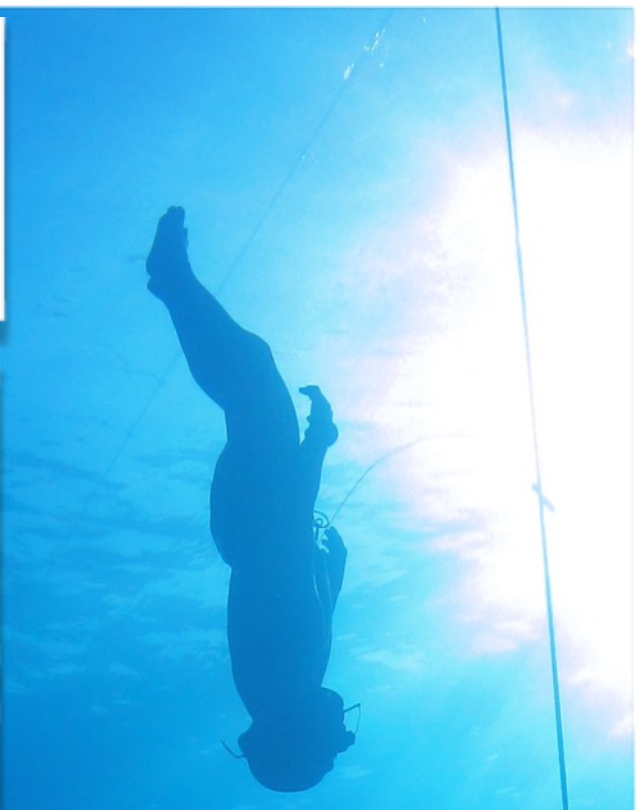
6 MARZO 2017
IL NUOVO
PROTOCOLLO OTOVENT
NELLA COMPENSAZIONE



27 MARZO 2017
GESTIONE DELLA
COMPENSAZIONE
FRENZEL-FATTAH



3 APRILE 2017
MANA MANEUVER
E APPRENDIMENTO
DELLA COMPENSAZIONE
HANDS FREE



FEDERICO MANA
Campione Italiano di Apnea Profonda
Autore di Manuali Didattici dedicati all' Apnea
Trainer Istruttori Apnea.



LA COMPENSAZIONE EVOLUTA CON FEDERICO MANA



Date e durata

Lo stage si svolge attraverso cinque incontri serali della durata di tre ore ciascuno intervallati in modo tale da permettere ai partecipanti di esercitarsi e di evolvere su quanto effettuato prima di proseguire con esercizi nuovi. Gli incontri si svolgeranno sempre di lunedì nelle seguenti date:

16/01/2017 13/02/2017 06/03/2017 27/03/2017 03/04/2017

A fine percorso sarà rilasciato l'Attestato di Partecipazione.

Obiettivi dello stage

L'obiettivo dello stage è chiarire i principi sui quali si fonda la compensazione e tutte le tematiche relative alla traslazione di aria. In ogni incontro sarà sviluppato un argomento monotematico al fine di approfondire sia le conoscenze teoriche sia le capacità esecutive dei partecipanti.

Argomenti Trattati

- Introduzione + identikit compensatorio
- Gestione della traslazione aerea
- Il nuovo protocollo OTOVENT nella compensazione
- Gestione della compensazione Frenzel- Fattah
- Mana Maneuver e l'apprendimento della compensazione hands free (la compensazione senza mani)

Orari delle serate*

20.00 – 21.20 Prima parte della lezione

21.20 – 21.30 Pausa

21.30 – 23.00 Seconda parte della lezione

* Gli orari potrebbero essere leggermente posticipati (inizio 20.30) per motivazioni organizzative del relatore

Partecipanti e requisiti

Numero massimo: 40 persone

Non è necessario possedere alcun brevetto Apnea/ARA.

Non è necessario presentare certificato medico.

Età minima: 14 anni

Costo, iscrizione e modalità di pagamento

La quota di partecipazione alle cinque serate è di 130 euro.

Il pagamento va eseguito in anticipo alla segreteria del club o mediante bonifico bancario (**IBAN IT 96 H 01030 53650 000010139181** intestato a CIUCA sub Bergamo, con sede in Seriate (BG), Corso Roma 110, causale: Iscrizione stage Compensazione – Cognome Nome) e non è rimborsabile.

L'iscrizione allo stage avviene mediante invio del modulo d'iscrizione compilato; farà fede la data di ricezione.

Attrezzatura

E' opportuno indossare abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, maglietta, felpa).

Luogo di svolgimento

Casa Dello Sport - Via Monte Gleno, 2/L - 24125 Bergamo (BG)

Materiale didattico e gadget

Gli esercizi che saranno trattati durante le serate sono schematizzati, spiegati e corredati dei possibili errori nei manuali "La compensazione Evoluta" e "Allenare l'Apnea Profonda" di Federico Mana. I partecipanti alle serate che vorranno acquistarli potranno usufruire del 10% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano un manuale o il 20% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano entrambi i manuali.

Durante l'ultima serata sarà distribuito, oltre all'attestato di partecipazione, un omaggio a tutti i partecipanti.

Continuazione formativa in acqua

A fine sessione è possibile programmare una o più giornate a Y-40 nelle quali i partecipanti potranno mettere in pratica quanto appreso ed essere seguiti direttamente in acqua da Federico Mana.

Dettagli e costi saranno definiti durante lo stage in funzione del numero di persone interessate.



LA COMPENSAZIONE EVOLUTA CON FEDERICO MANA



MODULO ISCRIZIONE

Stage “La compensazione evoluta con Federico Mana”
Bergamo, 16/01/2017 - 13/02/2017 - 06/03/2017 - 27/03/2017 - 03/04/2017

Il presente modulo va compilato in ogni sua parte ed inviato a APNEA@CIUCASUBBERGAMO.IT

Cognome e nome _____ Club _____

nato a _____ prov. _____ il _____

residente in via _____ n. _____

comune _____ prov. _____ CAP _____

tel./cell. _____ C.F. _____

e-mail _____

Esperienza nel campo Apnea _____

QUOTA DI ISCRIZIONE

130,00 euro (comprende la partecipazione alle cinque lezioni teorico-pratiche e il rilascio dell’Attestato di Partecipazione).

MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario dell’intera quota su **IBAN IT 96 H 01030 53650 000010139181** intestato a CIUCA sub Bergamo, con sede in Seriate (BG), Corso Roma 110

Causale: Iscrizione stage Compensazione – Cognome Nome.

La conferma d’iscrizione allo stage s’intende fattiva a seguito del pagamento della quota d’iscrizione.

Autorizzo il CIUCA SUB Bergamo a utilizzare le immagini fotografiche o filmate che ritraggono il/la sottoscritto/a durante la partecipazione. La presente autorizzazione s’intende a titolo gratuito e prestata a tempo indeterminato, nel rispetto delle leggi, dei regolamenti e normative in vigore e senza limiti territoriali.

Luogo _____ Data _____ Firma _____

Autorizzo il CIUCA SUB Bergamo a inoltrarmi comunicazioni via e-mail in merito al presente stage e comunicazioni informative riguardanti altre attività che potrebbero essere di mio interesse.

Luogo _____ Data _____ Firma _____

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196/2003.

Luogo _____ Data _____ Firma _____