

## A Luino cominciano i corsi di apnea

**Pubblicato:** Martedì 26 Febbraio 2019



Sono tre le proposte che Clubapnea organizza per gli sportivi che vogliono avvicinare al pianeta acqua. Tre offerte formative per grandi e bambini

### **CORSO SUBACQUATICITA' BAMBINI – SCUOLA DI UMBERTO PELIZZARI**

Il 30 marzo prossimo, alle 11.30, partono a Luino, presso la piscina le Betulle, i corsi di subacquaticità per bambini dai 7 ai 13 anni: (con frequenza ogni sabato, 11.30/12.30) un appuntamento per educare i bambini alla sicurezza sott'acqua, attraverso KAD (kids as dolphins) il percorso codificato dalla scuola di Umberto Pelizzari e proposto dalla società sportiva Clubapnea. Il corso utilizza la chiave del gioco per far conoscere ai bambini l'ambiente subacqueo e insegnare la prevenzione di rischi e pericoli: dal gioco al rilassamento, dal controllo della respirazione, al riconoscimento dei pesci, tutto viene utilizzato e proposto per stimolare il naturale spirito acquatico dei bambini. Info: Clubapnea 349 6648914 – [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org) – [www.clubapnea.org](http://www.clubapnea.org)

### **RESPIRARE. L'INIZIO DI TUTTO. CORSO FULL-BREATHING**

Per la prima volta a Luino, dal 5 marzo al 28 maggio 2019, presso il centro sportivo le Betulle, un corso sulle **tecniche di respirazione** (frequenza ogni martedì 19.00/19.45 e ogni mercoledì 9.00/9-45): è un iter completo che impegna corpo e mente e porta a conoscere profondamente la propria respirazione, attivandola per trarne il massimo beneficio. Il corso insegna accorgimenti e pratiche utili per tutti, nel quotidiano, e strategiche per gli sportivi. E' tenuto da Anna Seddone, ex atleta della nazionale femminile di apnea, ideatrice del metodo integrato **full-breathing** che unisce pratiche di respirazione, esercizi di stretching e tecniche di rilassamento. Il corso si sviluppa per steps: le sessioni sono eseguibili

da tutti, senza limiti di età o di preparazione di base. E' possibile partecipare a due sessioni di prova gratuite: il 5 marzo alle 19.00 e il 6 marzo alle 9.00. Info: [info@full-breathing.com](mailto:info@full-breathing.com) – 349 6648914 – [www.full-breathing.com](http://www.full-breathing.com)

**BENESSERE IN IMMERSIONE – CORSI OPEN APNEA ACADEMY (deep)**

Esiste un modo per immergersi in apnea e provare belle sensazioni.... quasi dimenticandosi che non si sta respirando? E' l'obbiettivo e la filosofia dei corsi Apnea Academy, la scuola fondata dal plurimatista mondiale Umberto Pelizzari. Si tratta di percorsi veri e propri, in cui si apprendono tutti gli strumenti per gestire in sinergia corpo e mente e vivere in naturale relax il momento dell'immersione. Sessioni di respirazione, rilassamento, compensazione, pinneggiata e sicurezza: un tuffo a 360 gradi nell'esperienza in apnea, in piscina e al lago. Il corso dura dal 21 marzo al 20 giugno (ogni giovedì dalle 19.30 alle 21.45) ed è aperto agli adulti (a partire dai 14 anni). Si tiene alla piscina Le Betulle, a Luino, con presentazione il 28 febbraio alle 19.00. Info: Clubapnea 349 6648914 – [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org) – [www.clubapnea.org](http://www.clubapnea.org)

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)