



## *Stage di Apnea Statica con Gaspare Battaglia*

Nell'apnea apnea statica la persona deve rimanere in acqua il più a lungo possibile senza respirare, immobile e distesa ventralmente in superficie per tutta la durata dell'esercizio. Da un punto di vista più ampio, la preparazione include esercizi di respirazione, rilassamento e meditazione che contribuiscono a ottimizzare le prestazioni in genere, e la gestione dello stress. Lo stage è aperto a tutti, con o senza conoscenze di apnea e non richiede competenze preliminari.

Quando:

11-12 febbraio 2023

Dove:

Lido di Lugano, Via Foce - 6900 Lugano c/o Sede Formazione SSSL (SeFo)

Programma:

11:02: 14.00 - 19.00 | esercizi a secco (SeFo)

12:02: 08.00 - 12.00 | esercizi in piscina + a secco (SeFo)

Materiale:

- tappetino da ginnastica a terra
- muta min. 3mm (ottimale 5mm)
- il necessario per prendere appunti
- maschera (oppure occhialini da nuoto e tappanaso)
- ev. berretto in pile da usare in acqua

Il corso comprende:

- formazione di apnea statica orientata a tutte le attività di apnea (incl. discipline agonistiche) e della subacquea
- Il libro "L'anima dell'apneista".
- Accesso piattaforma online e corso "Respirazione e Mentalità"

Costo:

- Fr. 220.00

Se sei interessato contatta Graziano Besana al numero 079 196 60 05.

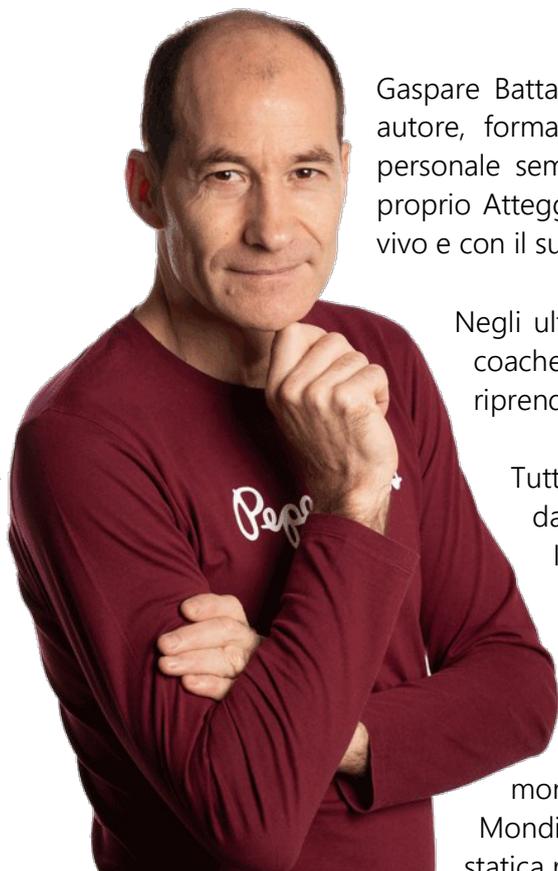


**SALVATAGGIO  
LUGANO**

Ente di pubblica utilità



HIRA 3  DAN  
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Gaspare Battaglia è un mental coach, Campione del mondo di apnea, autore, formatore e mentore con la missione di rendere la crescita personale semplice per tutti ed ispirare migliaia di persone a creare il proprio Atteggiamento Vincente promuovendolo online, negli eventi dal vivo e con il suo libro "L'anima dell'apneista".

Negli ultimi 10 anni Gaspare ha lavorato con oltre 2.000 studenti, coaches, sportivi e imprenditori, generando persone capaci di riprendere le redini della loro vita.

Tutto questo creando e applicando il REMAS Program™ nato dalla fusione di discipline come:

Il coaching, la respirazione, la psicologia, la meditazione, la programmazione neuro linguistica, le neuroscienze, la scienza, l'alimentazione e l'allenamento.

Da oltre 24 anni in attività come apneista ai massimi livelli mondiale, che lo hanno portato a diventare Campione del mondo di apnea per ben 4 volte, detenendo numerosi Record Mondiali e Nazionali; non Ultimo il Record Italiano attuale di apnea statica riuscendo a rimanere senza respirare per 8'21.