

Secondo Incontro: *Respiro e Acqua*



Sabato 19 e domenica 20 Giugno, presso l'albergo "Primo Sole" in Liguria, poco distante da Rapallo, Jimmy Muzzone, istruttore di apnea, e Nicola, istruttore del Centro Dharma Yoga, terranno un incontro: "*apnea e yoga/pranayama*" per approfondire il legame che c'è tra yoga e apnea, dove imparerete una serie di esercizi utili per l'apnea.

- **PROGRAMMA:**

SABATO 19

Ore 16:00 c.a : ritrovo nell'**Albergo Primo Sole** per le iscrizioni

Ore 16:30 c.a : inizio sessione di yoga, in cui si metteranno in pratica alcuni esercizi utili per gli apneisti

DOMENICA 20

Ore 8:30/9:00 c.a : ritrovo nell'**Albergo Primo sole** per le iscrizioni dei nuovi partecipanti

Ore 9:00 c.a : inizio stage yoga sulla bellissima terrazza vista mare dell'albergo

Ore 11:30/12:00 c.a : ritrovo presso il porto di Rapallo per il trasferimento in battello a San Fruttuoso (Cristo degli Abissi) per la parte di apnea in assetto costante.

Terminati i tuffi al mare, si passa alla parte migliore... "si pranza"... c'è il ristorante oppure si può fare il pic nic sulla spiaggia portando le proprie provviste...terminato il pranzo : relax e per chi lo desidera Nicola ci intratterrà con un percorso meditativo.

NB l'incontro è aperto soprattutto agli apneisti e a persone che praticano lo yoga,ma la possibilità' di partecipazione è per tutti e i meno esperti potranno guardare dalla superficie il Cristo degli Abissi, mentre i compagni scenderanno in apnea in assetto costante.

In caso di cattivo tempo la terrazza dell'albergo è coperta, per quel che riguarda la parte in apnea noi non ci spaventiamo : "bagnati sopra bagnati sotto l'acqua", quindi nulla andrà perso .

- **PER PRENOTARE L'INCONTRO *RESPIRO E ACQUA*:**

INVIA UNA E-MAIL, OPPURE TELEFONA AI SEGUENTI RECAPITI: JIMMY cell 3348482116 e mail jimmaco79@tiscali.it

- **PER PRENOTARE IL PERNOTTAMENTO:**

Albergo **Primo Sole** di Rapallo in via Fioria 103-105, San Michele di Pagana

tel/fax +39-0185.50148 e-mail hotelprimosole@libero.it

- **REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE:**

-Essere in possesso di un **certificato medico** di sana e robusta costituzione

COSTO PER LA PARTECIPAZIONE: 30 euro... sì, avete letto bene, 30 euro a partecipante...questa è passione!! posti limitati affrettatevi.