

Curso PADI Freediver

com
Karol Meyer



22 a 24
Setembro
2023



ALTOMAR
MERGULHO

O CURSO

CONTEÚDO

- O desenvolvimento do conhecimento sobre os princípios freediving
- Sessão de águas confinadas para aprender técnicas de respiração de espera, apneia estática e dinâmica
- Sessão de águas abertas para prática de imersão livre e freedives de peso constante e procedimentos em duplas



ALTOMAR
MERGULHO



Etapa 01

Local: Alto Mar

22/09 - Sexta
18:30 às 22:30h

Teoria

23/09 - Sábado
08:00 às 18:00h

Teoria e Prática em Águas Confinadas

Etapa 02

24/09 - Domingo
Prática em águas abertas

Embarque na Alto Mar para Capitólio

05:00 h

Retorno Previsto

20:00 h



Alto Mar: Rua Estér de Lima, 369
Bairro Santa Cruz - BH MG



ALTO MAR
MERGULHO

Investimento

Etapa 01

R\$ 1.690,00

Etapa 02

R\$ 690,00

Forma de Pagamento

5 x R\$ 476,00

Sem Acréscimos



ALTOMAR
MERGULHO

www.altomarmergulho.com.br

Alto Mar: Rua Estér de Lima, 369
Bairro Santa Cruz - BH MG

Se quiser + detalhes, veja as
próximas páginas

Quem deve fazer?

Se está buscando uma atividade que reúna o conceito SAÚDE em todos os níveis, é para você!

O mergulho em apneia ou mergulho livre traz a interseção de preparo físico, paz, aventura e lazer.

Esta modalidade, com cada vez mais adeptos, permite trabalhar a sua concentração, respiração, disciplina e autocontrole e ainda te leva para lugares fascinantes!



ALTOMAR
MERGULHO

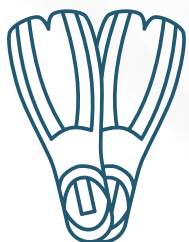
Pré-Requisitos



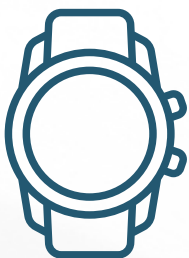
Idade



Máscara & Snorkel



Nadadeiras



Cronômetro



Objetivos & Metas

Desenvolver o conhecimento, domínio e habilidades para que possa desfrutar com maior segurança e conforto mergulhos com mais profundidade e maior tempo de fundo.

Esta modalidade permite diferentes níveis de graduação e certificação com reconhecimento internacional.

Níveis & Possibilidades:

- PADI Basic Freediver
- PADI Freediver
- PADI Advanced Freediver
- PADI Master Freediver





Metodologia



Dentre seus recentes feitos, se tornou o ser humano com o maior tempo de apnéia no mundo, com incríveis **18 minutos e 32 segundos sem respirar**, indo para o livro dos records, o **Guinness Book TM**. Além da conquista dos 100metros de profundidade na ilha de Bonaire, Buddy Dive reef.

A atleta é uma das mais completas mergulhadoras no mundo do esporte e a maior representante do Brasil no mundo do mergulho livre.

Por quê fazer?



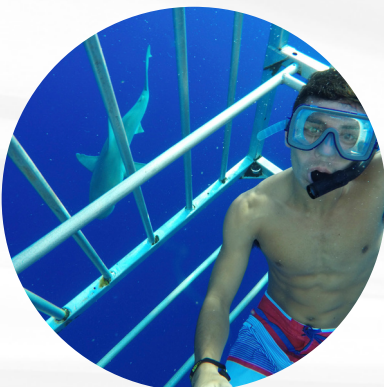
Simplicidade



Contato com a Natureza



Relaxamento e Paz



Desafios

Por quê fazer?



Atividade em Família



Competição



Lazer

Turismo





ALTO MAR
MERGULHO

www.altomarmergulho.com.br

Alto Mar: Rua Estér de Lima, 369
Bairro Santa Cruz - BH MG

31 99103.0053

31 2532.5550