

MEDITAZIONE E SUBACQUEA

“Un addestramento al prendersi cura di Sé e dell’altro, ad adattarsi alle circostanze emergenti anche in caso di forte stress, ad alleviare disturbi fisici e disagi psicologici, ad acquisire maggiore lucidità per gestire eventi acuti, lasciar andare la tendenza alla proliferazione mentale, a permettere lo sviluppo della presenza mentale, ad essere maggiormente presenti al proprio corpo/mente potendo riconoscere i differenti segnali in caso di pericolo,”.

FINALITA'

Alla luce delle non più recenti scoperte delle neuroscienze in merito agli effetti delle pratiche di meditazione sulla salute psico-fisica, benessere e qualità della vita, l'intento del percorso, sarà quello di favorire l'integrazione della meditazione al mondo della subacquea.

Sullo sfondo dei contenuti principali del percorso di subacquea, verranno forniti ai partecipanti differenti tecniche di meditazione da poter applicare, nel concreto, sia durante le immersioni che nella quotidianità. Il corso avrà carattere principalmente esperienziale.

SEDE DEL CORSO

Presso Sede Associazione “Just Diver”

Verranno applicate le misure e procedure di contenimento SARS-CoV-2, secondo le normative vigenti.

ORARI E CALENDARIO

Orari dalle ore 20:00 alle ore 22:00 il Martedì con partenza Aprile 2022.

Il corso, è strutturato in 9 incontri di circa 90 minuti, una volta la settimana.

Serata di presentazione a metà marzo e solo su prenotazione.

COSTO:

Il costo totale dell'intervento ammonta ad Euro 240,00 più tessera associativa pari ad Euro 35,00

Il corso comprende: materiale sia su supporto cartaceo che elettronico, materiale di approfondimento, richiamo settimanale sugli argomenti svolti e tracce audio per poter proseguire la pratica in autonomia.

A CHI E' RIVOLTO:

Il percorso è rivolto principalmente a principianti e/o livelli più avanzati che si immergono sott'acqua con ARA o in Apnea.

CHI SIAMO:

Gli interventi del nostro gruppo di lavoro vengono condotti da istruttori con esperienza ventennale nel campo della subacquea, della meditazione Vipassana e di Mindfulness.

RIFERIMENTI E CONTATTI:

Claudio Colombo

Cell. 334-3434474

Email: claudio@justdiver.it