

Aisance Mentale et en Profondeur en Apnée

Des techniques et astuces existent pour améliorer nos blocages mentaux et dépasser nos limites en apnée. Des solutions facilitent l'accès à des profondeurs plus importantes et elles se travaillent essentiellement dans peu de fond pour se conclure ensuite dans le grand bleu.

Tous les athlètes n'ont pas accès à la mer et pourtant ils y arrivent grâce à ces exercices, venez les découvrir

Le mental et l'apnée

- Les vérités sur nos sensations
- Comment aller au-delà de ses angoisses
- Comment préparer son esprit
- Que doit faire le cerveau en apnée
- La préparation de l'objectif

Comment s'entraîner pour augmenter sa profondeur d'aisance

- La compensation
 - Les erreurs à ne pas faire
 - Faciliter votre geste actuel
 - Protéger et préparer l'air disponible

- La tactique
 - Comment optimiser son effort
 - Quelles astuces sont adaptées à votre profil
 - Exercices pour apprivoiser les contraintes du milieu naturelle

Horaires :

Début à 8H30 et fin à 18H00 car c'est les horaires du centre.