

# CORSI DI APNEA

## Vivi il mare in sicurezza!

Impara a controllare il tuo respiro e sarai padrone del tuo corpo, della tua mente e della tua apnea.



www.apnea-academy.com  
La scuola di APNEA fondata da  
UMBERTO PELIZZARI



In collaborazione  
con



- Tecniche yoga di rilassamento e respirazione
- Training autogeno
- Apnea statica e dinamica
- Compensazione base e avanzata
- Uscite in mare

**SERATA DI PRESENTAZIONE**  
**MARTEDÌ 16 OTTOBRE ORE 20:30**  
**C/O PISCINA LATTE DOLCE**

Per info e iscrizioni:  
Istruttore Apnea Academy

 Franco Villani

 347.5756258

 francovapnea@gmail.com