



IMPARTE GONZALO DE LA BRENA

UF HOLISTIC APNEA SYSTEM NIVEL 1
EL NIVEL BÁSICO DE APNEA HOLÍSTICA APNEISTAS



BIENVENIDOS A EL SISTEMA DE APNEA DE UNITED FAMILIES

- ▶ Es la única empresa del mundo que combina la apnea, supervivencia en el mar y la defensa personal, entrenamiento natural, con la conciencia, el crecimiento personal y espiritual.
- ▶ Un sistema en el que a la vez que aprendes sanas tu subconsciente y unes el cuerpo, la mente, emociones y el interior o alma, ***incluso en situaciones de riesgo.***
- ▶ El sistema de enseñanza de United Families ha sido creado por Gonzalo, tiene " **la medalla verde**" por la Paz, que es un **reconocimiento internacional** que dan a gente como el presidente de la Unesco, ya que es una formación que consigue la paz interior a la vez que la protección de la vida.
- ▶ A la vez que se aprenden **técnicas de élite** de los deportes de agua, olas gigantes y cuerpos especiales de las fuerzas armadas, diferentes Artes Marciales (Systema, Lucha Callejera Consciente, Capoeira, Kung Fu) se **combinan con las técnicas del subconsciente, Técnicas espirituales, la mente, el cuerpo y las emociones (aplicadas al mar). *Todo aplicado al mar y a la vida real.***
- ▶ Aprendes de una manera segura, divertida, real y respetuosa contigo y con los que te rodean.



QUÉ VAS A APRENDER CURSO BÁSICO APNEA PARA FREEDIVERS

- ▶ Desde el año 2025 hemos unido nuestros dos sistemas de apnea:
 - ▶ Apnea para Surfistas con la Apnea para Freedivers .
- ▶ Este no tiene nada que ver con el marketing sino con dominar la apnea en diferentes situaciones de riesgo, la unión de técnicas para profundizar en el mar (apnea de freedive) a las técnicas de estar relajado en situaciones de riesgo (Apnea de olas) y todo esto unido a nuestro sistema de enseñanza y entrenamiento natural es lo que puede dar **una verdadera y auténtica seguridad desde dentro hacia afuera.**
- ▶ Conceptos básicos del subconsciente y la gestión del stress y el miedo, Crecimiento Personal, Entrenamiento Autógeno (visualizaciones) y Sugestiones
- ▶ Meditaciones y ejercicios de Yoga, Chikung y diferentes artes marciales conscientes usadas aplicados al mar.
- ▶ Entrenamiento de 9 meses para poder hacerlo en casa y acceso a grupos de entrenamiento y Training Days.
- ▶ Duración 7 sesiones divididas en mínimo 4 días . 2 sesiones son en tierra y 5 sesiones son entre la piscina y el mar. Estas sesiones son siempre un poco flexibles para adaptarse al nivel del alumno.
- ▶ **Para todas las edades y niveles. Este nivel básico se le da tanto a iniciados, niños, madres embarazadas, padres con bebés como deportistas élite o fuerzas especiales**
- ▶ Precio por persona : 630 €
- ▶ Descuentos para Parejas, Familias, Amigos, Grupos, Asociaciones, Clubes
- ▶ Es imprescindible realizar el nivel 1 para acceder al nivel 2

7 SESIONES

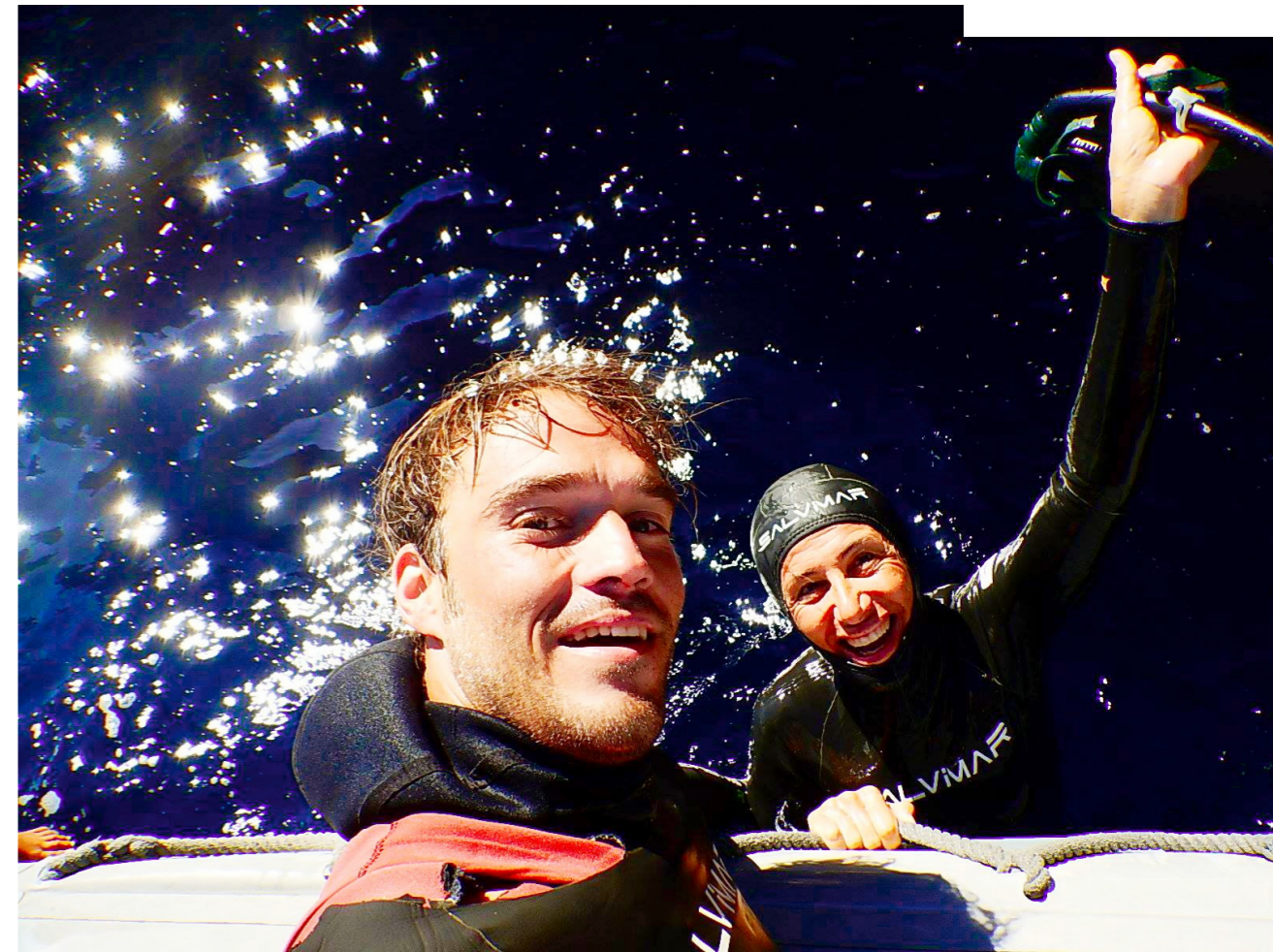
- ▶ Sesión 1: Sistema UF y Entrenamiento en Seco
- ▶ Sesión 2 : Introducción a Lucha Callera y Entrenamiento Natural conscientes
- ▶ Sesión 3: Práctica Básica Freedive en Piscina o Aguas tranquilas.
- ▶ Sesión 4: Práctica Básica de Apnea para Surfistas en Aguas Tranquilas
- ▶ Sesión 5: Práctica en el Mar Bajar por la Línea hasta un Máximo de 15 m
- ▶ Sesión 6: Seguridad y Riesgos en el mar. Uso de Cuchillo, salir de una corriente, cueva, leash de surf + Sesión Flexible. Continuamos bajando.
- ▶ Sesión 7 : Entrenamiento de la Apnea y la defensa personal bajo el agua + Sesión Flexible. Entrenamiento de Apnea a Surfistas en mayor profundidad
- ▶ Las sesiones 6 y 7 son Flexibles porque con ellas queremos conseguir que todo el grupo avance en sus debilidades y talentos.

STÁNDARES NIVEL 1 Y NIVEL 1 UF

- ▶ Seguimos los estándares del Instituto Europeo de Apnea y de la ESA y de CMAS.
- ▶ Nivel 1 profundidad máxima - 15 metros
- ▶ Tabla de hipercapnia personal debiendo llegar a dos minutos
- ▶ En piscina:
 - ▶ DYN 25 metros
 - ▶ DYNF 20 METROS
 - ▶ APNEA ESTÁTICA 2 MINUTOS

CURRICULUM VITAE

- Ex- competidor del Mundial IWT de olas
 - 9º Prueba del Campeonato Mundial IWT Hawaii Aloha Classic 2014
 - 10º Campeonato Mundial IWT 2015
- Monitor Internacional de Apnea por la ESA y de Surf por la Federación Española y la ISA (International Surf Association)
- Patrón de rescate en olas grandes con moto de agua con Iزارو Rescue Mundaka. y Jetresgate Nazaret
- Monitor Internacional de Apnea. Formado con el campeón del Mundo de apnea Davide Carrera y Daniel Lozano, monitor internacional de surfistas de olas grandes.
- Ocean Warrior Apnea. y En constante formación.
- Formación en monitor internacional de Apnea con el IEA.
- Monitor de Estilo de Vida Consciente y Protección de la Vida y Lucha Callejera. (Manejo del Stress, Conflictos, Auto Protección...)
- Varias formaciones en RCP Básica
- Creador del Sistema único de Supervivencia y Conciencia de United Families.





SHBOWLDIARIES
www.fishbowldiaries.com | @amorphia
fishbowldiaries



(bvw) ben-welsh.com
photography



©Furaphot



SÍGUE NUESTROS VIDEOS, ENTREVISTAS, CHARLAS Y CURSOS EN
UNITED FAMILIES SURF APNE

