



BAUTISMO DE APNEA PARA SURFISTAS 2025

IMPARTE GONZALO DE LA BRENA



BIENVENIDOS A EL SISTEMA DE APNEA DE UNITED FAMILIES

- ▶ Es la única empresa del mundo que combina la Supervivencia, con la conciencia, el crecimiento personal y los deportes de agua
- ▶ A la vez que se aprenden **técnicas de élite** de los deportes de agua, olas gigantes y cuerpos especiales de las fuerzas armadas, se **combinan con las técnicas del subconsciente, la mente, el cuerpo y las emociones (Yoga, Chikung y Artes Marciales aplicadas al mar)**.
- ▶ 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.
- ▶ Aprendes de una manera segura, divertida, real y respetuosa contigo y con los que te rodean.

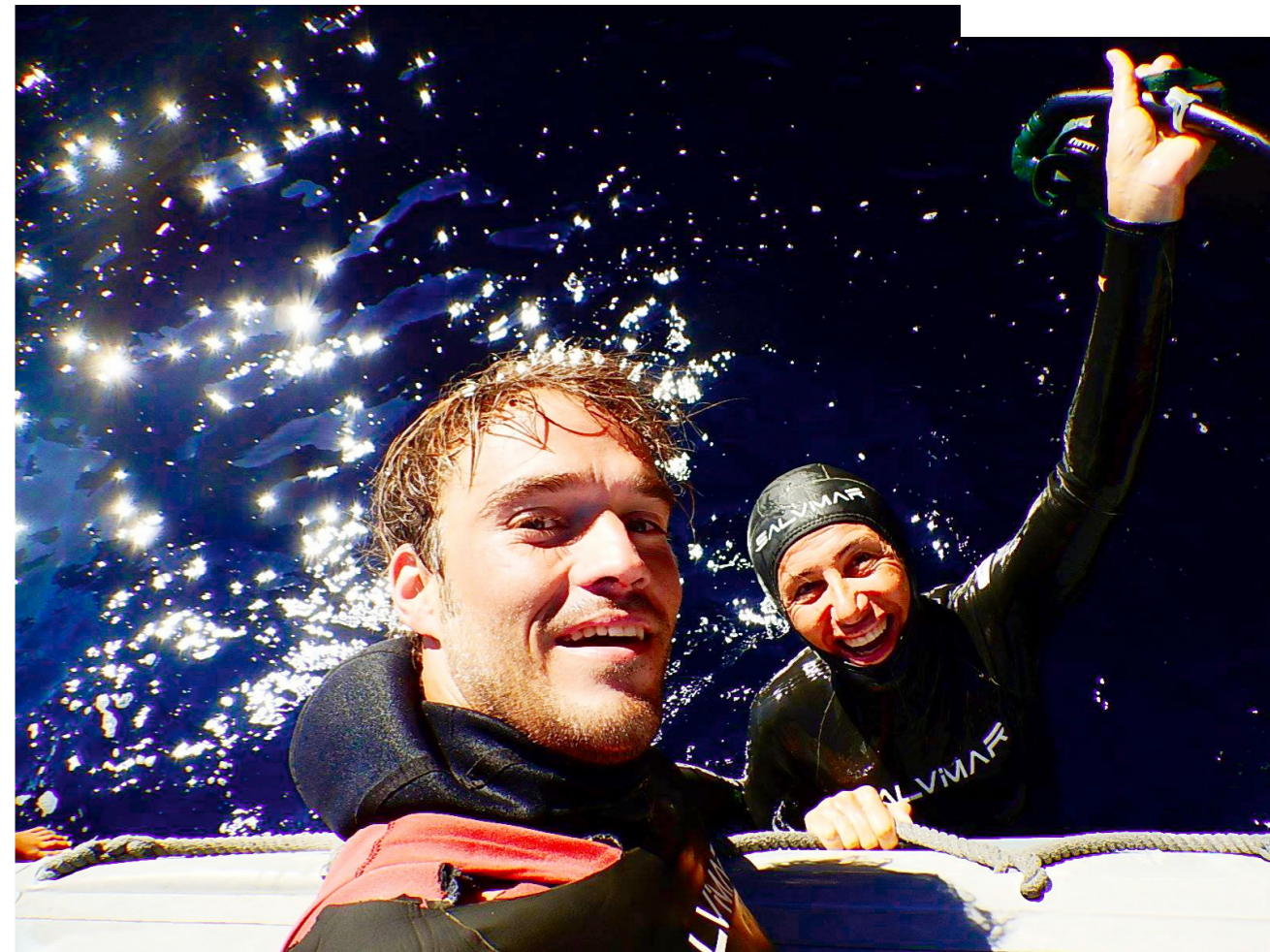


BAUTISMO DE APNEA PARA SURFISTAS

- ▶ Conceptos básicos del subconsciente y la gestión del stress y el miedo, Crecimiento Personal, meditación y mindfulness aplicado al deporte de riesgo
- ▶ Apnea (aguantar la respiración en situaciones de riesgo y stress) con ejercicios propios de apnea para surfistas (en stress y con poco O2) que es diferente a la Apnea para Freedivers (en relajación total).
- ▶ Teoría y Prácticas fuera del agua
- ▶ Prácticas dentro del agua
- ▶ Entrenamiento para hacerlo después del curso con seguridad (varias tablas de Hipercapnia fuera y dentro del agua y más ejercicios totalmente prácticos para el alumno)
- ▶ Duración 4 horas dividido en dos sesiones de 2 horas.
- ▶ **Para todas las edades y niveles. Este nivel básico se le da tanto a iniciados como deportistas élite o fuerzas especiales**
- ▶ Precio por persona : 130€

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 Izaro 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.
- Medalla Verde Internacional por su proyecto de United Families - Familias unidas
- Fisioterapeuta, Osteópata, Terapeuta del SubSubconsciente





SHBOWLDIARIES
www.fishbowldiaries.com | @amorphia
fishbowldiaries



(bw) ben-welsh.com
photography



©Furaphot

MATERIAL NECESARIO

▶ LOS ALUMN@S DEBERÁN TRAER y PRESENTAR

- ▶ Autorizaciones paternas en caso de menores de edad. Deben firmar ambos padres o tutores legales
- ▶ Toalla, crema solar que aguante en el agua (existen cremas que no dañan ni la piel, ni el agua y sus animales)
- ▶ Ropa de baño, traje de neopreno de verano si disponen, gorra, agua (a ser posible en botellas de aluminio, no de cristal, y mejor sin plástico si se puede evitar).
- ▶ Ropa de entrenamiento, a ser posible pantalón largo ya que algunas actividades se realizan en zonas de rocas, y en la arena y así prevenimos posibles heridas y cortes.
- ▶ Ropa para cambiarse, **abrigarse** y estar cómodo. * Aunque estemos en verano la apnea y las situaciones de stress puede hacer que tengamos frío. El cuerpo necesita descansar.
- ▶ Zapatillas para meter en el agua o zapatillas de las que se venden por ejemplo en Decathlon para andar por encima e las rocas (cuestan entre 5 y 10€)
- ▶ Material para escribir
- ▶ **Cualquier duda preguntanos**

PAPELES LEGALES Y RESPONSABILIDAD

- ▶ **Autorización de los dos padres, o tutores legales en caso de menores de edad**
- ▶ * Se recomienda hacer un examen médico previo igual que el que se realiza para la obtención del título de apnea, se valora el estado del corazón, la mente y los pulmones. **(este examen es obligatorio para los niveles Avanzados y Experto).**
- ▶ **Firmar la hoja de responsabilidad de la salud**, es decir, los participantes deben estar en plena salud física y mental, así como no tomar ningún medicamento o droga. De no comunicarse a United Families puede ser motivo de expulsión sin devolver el dinero.
- ▶ **Firmar la hoja de HOJA DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y ACEPTACIÓN DE RIESGO**
- ▶ Alergias, Asma y cualquier enfermedad debe ser comunicada con antelación, **nuestra salud en situaciones de riesgo debe funcionar sin ninguna sustancia externa, es de máxima seguridad y prioridad**
- ▶ La empresa no se responsabiliza de el mal comportamiento o la falta de responsabilidad de los alumn@s.



LOGÍSTICA QUE APORTA UNITED FAMILIES

- ▶ United Families el material didáctico.
- ▶ Los alumnos deben traer todo su ropa, neopreno (neoprenos), en los niveles siguientes los alumnos necesitan Plomos, Aletas y neoprenos de apnea o buceo
- ▶ **Los alumnos deben traer cualquier medicamento que les pueda hacer falta y comunicarlo a United Families. Incluidas las alergias a medicamentos.**



COPYRIGHT Y DERECHOS DE AUTOR

- ▶ Los cursos de United Families se pueden grabar, sin embargo el material no se puede difundir salvo que tod@s los alumn@s y la empresa estén de acuerdo.
- ▶ United Families tiene el Copyright y el Registro de sus clases y los apuntes. No se pueden dar a conocer a terceras personas.
- ▶ **Aprender técnicas de apnea sin un monitor es un riesgo grande para la vida**, ya que se dan herramientas que las personas no controlan y se pueden poner en peligro muy fácilmente.
- ▶ Además en las clases se hablan de temas personales y exponerlos fuera de las clases sería una falta de responsabilidad
- ▶ En los cursos se entregan **apuntes y pdf's que no se pueden difundir**
- ▶ Se recomiendan libros, apuntes, videos y documentales a los que el alumno puede acceder de manera libre.

ALGUNOS DE NUESTROS SISTEMAS DE APNEA Y CLIENTES

- ▶ Viajes y Retiros de Apnea, deportes de agua y aventuras en los que damos varios niveles.
- ▶ Apnea para surfistas 14 niveles desde bautismo hasta nivel experto y monitor de apnea , rescate y tow in.
- ▶ Apnea para Apneistas y Freediving
- ▶ Supervivencia en el mar y Apnea - Escuelas de Supervivencia
- ▶ Fuerzas Armadas, Nadadores de Rescate, Geo's y Fuerzas Especiales
- ▶ Apnea y Rescate en moto de Agua para Socorristas
- ▶ Rescate en olas
- ▶ Rescate en olas y Tow In Diferentes niveles
- ▶ Niveles Expertos de todo

CURSO BÁSICO APNEA PARA SURFISTAS NIVEL 1

- ▶ Conceptos básicos del subconsciente y la gestión del stress y el miedo, Crecimiento Personal, Entrenamiento Autógeno (visualizaciones) y Sugestiones
- ▶ Apnea (aguantar la respiración en situaciones de riesgo y stress) , meditaciones y ejercicios de Yoga, Chikung y diferentes artes marciales usadas siempre en la lucha callejera aplicados al mar.
- ▶ Entrenamiento de 9 meses para poder hacerlo en casa
- ▶ Duración 2 días (3 módulos de unas 3-4 horas que adaptamos según los clientes y el tiempo).
- ▶ **Para todas las edades y niveles. Este nivel básico se le da tanto a iniciados como deportistas élite o fuerzas especiales**
- ▶ Precio por persona : 240€
- ▶ Descuentos a familiares que vienen juntos y amigos. Se tiene que avisar con 10 días de antelación.
- ▶ Es imprescindible realizar el nivel 1 para acceder al nivel 2

DUDAS Y CONSULTAS

(NO QUEDARSE SIN RESOLVERLAS POR FAVOR)



Gonzalo de la Brena -
+ 34 603 25 23 83



SÍGUE NUESTROS VIDEOS Y CURSOS EN

UNITED FAMILIES