EMOTIONAL DEEP DIVE

Tuffati nelle emozioni

22 - 23 settembre 2023
Piscina Y-40 Montegrotto Terme (PD)

Programma e investimento

22 settembre

12:00 – 12:30	Arrivo dei partecipanti e sistemazione nelle camere
13:00 – 14:00	Light lunch con "menù dell'acqua" ideato da Marco Bianchi e Mike Maric e approvato dalla Fondazione U.Veronesi
14:30 – 15:45	Aula – briefing tecnico e strumenti per regolare le emozioni
16:00 – 17:30	1° esperienza in vasca: immergersi nella propria consapevolezza emotiva attraverso il respiro
17:45 – 19:30	Debriefing nelle terme e aperitivo a bordo vasca
20:15 – 21:30	Cena nel tunnel con "percorso di mare"
21:30 – 23:00	Cocktail bar

23 settembre

8:00 – 8:30	Colazione
08:45 – 10:15	Aula – il ruolo del respiro nelle emozioni e il ruolo delle emozioni nelle performance
10:30 – 12:00	2° esperienza in acqua: un tuffo nell'io più profondo. Tecniche per la gestione dello stress
12:15 – 13:30	Debriefing: dall'acqua alla terra
13:45 - 15:00	Pranzo in terrazza

In dotazione ai partecipanti

Maschera, snorkeling, pinne e cuffia
Telo, accappatoio e ciabatte
Maglietta rashguard

Investimento per persona: 1.800 € + IVA