

# EMOTIONAL DEEP DIVE

## Tuffati nelle emozioni

28 - 29 novembre 2025  
Piscina Y-40 Montegrotto Terme (PD)

### Programma e investimento

#### 28 novembre

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

#### 29 novembre

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**