



  
**DHARMA**  
DEPHT 4 PROGRAM

La apnea de profundidad es una disciplina que exige un equilibrio entre la mente, el cuerpo y las emociones. Sí te apasiona el contacto con la naturaleza, el mundo acuático y te gustaría formarte como apneísta de profundidad pero no cuentas más que con los días sábados para practicarlo, Depht 4 Program te ofrece la oportunidad en un plan a tu medida y tiempo.

### PLAN DE DESARROLLO

APNEA DE PROFUNDIDAD	
Horario	Sábado o Domingo
08:00	Salida rumbo a cenote
09:15	Llegada al cenote
09:45	Sesión teórica y stretching
11:00	Inicio entrenamiento profundidad
13:00	Salida del cenote
13:45	Regreso a la Ciudad de Mérida
15:00	Llegada al punto de reunión

### QUE INCLUYE

- Sesiones de Stretching.
- Plan de desarrollo y seguimiento personalizado, evaluaciones y avances por objetivos en Apnea de Profundidad (CWTB-FIM-NFC).
- Sesiones teóricas.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Posibilidad de certificarse como freediver profesional Molchanovs (WAVE) a través de planes de desarrollo establecidos a tu medida.
- Transportación viaje redondo a los cenotes.
- Entrada a los cenotes.
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stoppers, pulley systems, lanyards).

### REQUISITOS

- Edad mínima 16 años. Los menores de edad deberán presentarse con sus padres o tutores con el siguiente formato lleno y firmado autorizando el que puedas entrenar y practicar este deporte. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Autorizacion-Padres-a-Menores-de-Edad.pdf>
- Llenar y entregar firmada la “Carta de liberación de responsabilidad y aceptación de riesgos” Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Liberacion-de-Responsabilidad-DHARMA.pdf>
- Llenar y entregar firmado el “Cuestionario Médico”, es importante que consultes a tu médico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

### EQUIPO NECESARIO

1	Visor bajo volumen	5	Cinturón de caucho	Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo, ponte en contacto con nosotros, con gusto te asesoramos!
2	Snorkel	6	Pesos (plomos)	
3	Traje de neopreno	7	Lanyard	
4	Aletas largas	8	Tapete de yoga	

Ficha técnica equipo: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Ficha-Tecnica-Equipo.pdf>

**NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO**