



DHARMA

Discovery Apnea

Vives en Mérida o estás de visita y te gustaría vivir una experiencia que te permita tener un acercamiento a este deporte y descubrir lo que es la apnea de profundidad, pues este es el programa para ti. No requieres tener experiencia o estar certificado, el único requisito es que sepas nadar. E ofrecemos vivir una experiencia única, con instructores certificados en un esquema de seguridad que te permitirá descubrir un mundo nuevo bajo el agua.

### ITINERARIO

DISCOVERY APNEA	
Horario	Sábado o Domingo
08:00	Salía rumbo a cenote
09:15	Llegada al cenote
09:45	Sesión teórica y stretching
11:00	Inicio de la experiencia
13:00	Salida del cenote
13:45	Regeso a la Ciudad de Mérida
15:00	Llegada al punto de reunión

### QUE INCLUYE

- Transportación viaje redondo al cenote.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Sesión teórica y stretching.
- Entrada al cenote
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stoppers, pulley systems, lanyards).
- Traje de neopreno, visor, snorkel y aletas.

### 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 tú medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

### QUÉ LLEVAR

1	Traje de baño	Te pedimos NO TRAER puesto repelente, protector solar o algún tipo de producto para la piel. Ayudanos a minimizar el impacto en los cenotes y preservar estos maravillosos ecosistemas
2	Toalla	
3	Aquashoes	
4	Termo con agua	

Procura desayunar algo ligero, "no lacteos", no café y trae un snack consistente para el camino de regreso, después de practicar apnea da mucha hambre.

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