



# WORKSHOP DI COMPENSAZIONE

4 SERATE TEORICO-PRATICHE  
PISCINA COZZI MILANO

## Obiettivi delle serate

L'obiettivo delle serate è quello di chiarire i principi sui quali si fonda la compensazione e tutte le tematiche relative alla traslazione di aria. Per ogni incontro vengono sviluppati gli argomenti monotematici al fine di approfondire sia le conoscenze che le capacità esecutive degli allievi. L'ordine degli argomenti sotto riportati è studiato in modo mirato per essere didatticamente efficace e facilmente apprendibile dai partecipanti.

Il programma viene appositamente svolto nell'arco di diverse date distanziate tra loro. Questo approccio didattico permette un'ottima e graduale progressione nello sviluppo delle abilità. Per una buona completezza e continuità didattica è programmato un intervallo di 2 o più settimane l'una dall'altra al fine di permettere ai partecipanti di esercitarsi e di evolvere prima di proseguire con esercizi nuovi.

## Date e Luogo

- 11 Gennaio** – Introduzione alla compensazione + Controllo Glottide e Lingua  
**25 Gennaio** – Controllo Orofaringeo  
**15 Febbraio** – Controllo Oro-Rinofaringeo + Controllo del Palato molle  
**08 Marzo** – Frenzel Evoluto + Frenzel Fattah (Mouth Fill)

Le serate si svolgeranno presso la storica **Piscina Cozzi di Milano**, viale Tunisia 35.

## Programma delle serate

- 19.30 – 20.00 Registrazione dei partecipanti  
20.00 – 21.20 Lezione Teorico Pratica 1  
21.20 – 21.30 Break  
21.30 – 23.00 Lezione teorico Pratica 2

## Attrezzatura e Materiale Didattico

Per le lezioni teoriche è opportuno avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa). Il materiale didattico necessario per le esercitazioni verrà fornito direttamente da Moving Limits.

Gli esercizi che verranno trattati durante le serate sono schematizzati, spiegati, e corredati dei possibili errori nei manuali "La compensazione Evoluta" e "Allenare l'Apnea Profonda". I partecipanti alle serate che vorranno acquistarli potranno usufruire del 10% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano un manuale ed il 20% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano entrambi i manuali.

## Costi

- Il costo per gli **Associati Moving Limits** per le quattro serate è di 100€
- Il costo per gli allievi non Associati per le quattro serate è di 120€
- Il costo per la singola serata è di 35 € a serata. Benché gli argomenti siano trattati in modo separato, consigliamo la partecipazione all'intero workshop.

## Agevolazione Istruttori Apnea ed Istruttori Subacquea

Ogni istruttore certificato che diventa promotore dell'evento e che porta 5 allievi alle 4 serate sarà gradito ospite.

## Info e Iscrizioni

Per iscriversi è necessario compilare il modulo d'iscrizione e provvedere al saldo della quota tramite bonifico bancario, inoltrando il tutto a [segreteria@movinglimits.com](mailto:segreteria@movinglimits.com). Le coordinate bancarie associative sono:

Moving Limits  
Banca Prossima  
IBAN: IT73H0335901600100000120218  
BIC: BCITITMX

**N.B. Per i partecipanti alle singole serate chiediamo vengano indicate preventivamente le date esatte.**

[segreteria@movinglimits.com](mailto:segreteria@movinglimits.com)

Angela +39 393 905 4908