



IMPARTE GONZALO DE LA BRENA

CURSOS DE APNEA 2023/2024



BIENVENIDOS A EL SISTEMA DE APNEA DE UNITED FAMILIES

- ▶ Es la única empresa del mundo que combina la Supervivencia, con la conciencia, el crecimiento personal y los deportes de agua
- ▶ El sistema de enseñanza de United Families ha sido creado por Gonzalo, tiene “ **la medalla verde**” por la Paz, que es un reconocimiento internacional que dan a gente como el presidente de la Unesco
- ▶ A la vez que se aprenden **técnicas de élite** de los deportes de agua, olas gigantes y cuerpos especiales de las fuerzas armadas, se **combinan con las técnicas del subconsciente, la mente, el cuerpo y las emociones (Yoga, Chikung y Artes Marciales aplicadas al mar)**.
- ▶ Aprendes de una manera segura, divertida, real y respetuosa contigo y con los que te rodean.

ALGUNOS DE NUESTROS SISTEMAS DE APNEA UF

- ▶ Apnea para surfistas
- ▶ Apnea para Apneistas y Freediving
- ▶ Supervivencia en el mar y Apnea
- ▶ Fuerzas Armadas, Nadadores de Rescate, Geo's y Fuerzas Especiales
- ▶ Rescate en olas
- ▶ Rescate en olas y Tow In Diferentes niveles
- ▶ Niveles Expertos de todo



CURSO BÁSICO APNEA PARA SURFISTAS NIVEL 1

- ▶ Conceptos básicos del subconsciente y la gestión del stress y el miedo, Crecimiento Personal, Entrenamiento Autógeno (visualizaciones) y Sugestiones
- ▶ Apnea (aguantar la respiración en situaciones de riesgo y stress) , meditaciones y ejercicios de Yoga, Chikung y diferentes artes marciales usadas siempre en la lucha callejera aplicados al mar.
- ▶ Entrenamiento de 9 meses para poder hacerlo en casa
- ▶ Duración 2 días (unas 11 - 13 horas dependiendo del número de participantes).
- ▶ **Para todas las edades y niveles. Este nivel básico se le da tanto a iniciados como deportistas élite o fuerzas especiales**
- ▶ Precio por persona : 249€ (Tb Grupos reducidos y Clases Privadas, pedir precio*).
- ▶ Descuentos a familiares y por la realización del nivel 1 y 2 con pago conjunto.
- ▶ Precios especiales para miembros de Clubes y Residentes en CÁdiz
- ▶ Es imprescindible realizar el nivel 1 para acceder al nivel 2

QUÉ VIENE DESPUÉS DEL NIVEL 1

- ▶ Tenemos 14 niveles de Apnea .
- ▶ El nivel básico realmente es válido hasta olas de unos 6 metros o más, es decir no es tan básico, simplemente al estar dirigido al subconsciente y tener un entrenamiento de 9 meses es muy útil para la mayoría de surfistas del mundo
- ▶ En el nivel 2 ampliamos toda la parte de Apnea y Defensa personal
- ▶ Y en los siguientes niveles se van introduciendo, más ejercicios de apnea, más profundidad, más defensa personal, Rescate en Moto de Agua y Tow In, y todo tipo de Aventuras que os encantarán.

CURRICULUM VITAE

- Ex- competidor del Mundial IWT de olas
 - 9º Prueba del Campeonato Mundial IWT Hawaii Aloha Classic 2014
 - 10º Campeonato Mundial IWT 2015
- Monitor Internacional de Apnea por la ESA y de Surf por la Federación Española y la ISA (International Surf Association)
- Patrón de rescate en olas grandes con moto de agua con Iزارو Rescue
- Formado con el campeón del Mundo de apnea Davide Carrera y Daniel Lozano, monitor internacional de surfistas de olas grandes. En constante formación.
- Monitor de Estilo de Vida Consciente y Protección de la Vida. (Manejo del Stress, Conflictos, Auto Protección...)
- Varias formaciones en RCP Básica
- Creador del Sistema único de Supervivencia y Conciencia de United Families.
- Medalla Verde Internacional por su proyecto de United Families - Familias unidas
- Fisioterapeuta, Osteópata, Terapeuta del SubSubconsciente





SHBOWLDIARIES
www.fishbowldiaries.com | @amorphia
fishbowldiaries

(bw) ben-welsh.com
photography



©Furaphot



HORARIOS

- ▶ DURACION DEL CURSO 2 DÍAS (1 Un Día y medio) (* Los horarios pueden depender del grupo). Se informa previamente y se acuerda. Horarios flexibles que se adaptan al grupo y a la climatología
- ▶ En el nivel 1 tenemos 3 bloques de unas 3 horas
 - ▶ Día 1 : Damos el Bloque 1 y 2 . 10 a 13 y de 16 a 19.
 - ▶ Día 2: Bloque 3 10 a 13'30
- ▶ LUGAR DE CELEBRACION (*puede variar según normativas vigentes)
 - ▶ Instalaciones en Tierra e Instalaciones en "Piscina Cubierta o Aguas Tranquilas con Visibilidad
 - ▶ El espacio dispone de sillas, esterillas, audiovisuales, aire acondicionado y taquillas.
 - ▶ Se emplean espacios abiertos, playas

MATERIAL NECESARIO

▶ LOS ALUMN@S DEBERÁN TRAER y PRESENTAR

- ▶ Autorizaciones paternas en caso de menores de edad. Deben firmar ambos padres o tutores legales
- ▶ Toalla, crema solar que aguante en el agua (existen cremas que no dañan ni la piel, ni el agua y sus animales)
- ▶ Ropa de baño, traje de neopreno de verano si disponen, gorra, agua (a ser posible en botellas de aluminio, no de cristal, y mejor sin plástico si se puede evitar).
- ▶ Ropa de entrenamiento, a ser posible pantalón largo ya que algunas actividades se realizan en zonas de rocas, y en la arena y así prevenimos posibles heridas y cortes.
- ▶ Ropa para cambiarse, **abrigarse** y estar cómodo. * Aunque estemos en verano la apnea y las situaciones de stress puede hacer que tengamos frío. El cuerpo necesita descansar.
- ▶ Zapatillas para meter en el agua o zapatillas de las que se venden por ejemplo en Decathlon para andar por encima e las rocas (cuestan entre 5 y 10€)
- ▶ Material para escribir
- ▶ **Cualquier duda preguntanos**

PAPELES LEGALES Y RESPONSABILIDAD

- ▶ **Autorización de los dos padres, o tutores legales en caso de menores de edad**
- ▶ * Se recomienda hacer un examen médico previo igual que el que se realiza para la obtención del título de apnea, se valora el estado del corazón, la mente y los pulmones. **(este examen es obligatorio para los niveles Avanzados y Experto).**
- ▶ **Firmar la hoja de responsabilidad de la salud**, es decir, los participantes deben estar en plena salud física y mental, así como no tomar ningún medicamento o droga. De no comunicarse a United Families puede ser motivo de expulsión sin devolver el dinero.
- ▶ **Firmar la hoja de HOJA DE EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y ACEPTACIÓN DE RIESGO**
- ▶ Alergias, Asma y cualquier enfermedad debe ser comunicada con antelación, **nuestra salud en situaciones de riesgo debe funcionar sin ninguna sustancia externa, es de máxima seguridad y prioridad**
- ▶ La empresa no se responsabiliza de el mal comportamiento o la falta de responsabilidad de los alumn@s.



LOGÍSTICA QUE APORTA UNITED FAMILIES

- ▶ United Families aporta la Piscina y el material didáctico.
- ▶ Los alumnos deben traer todo su ropa, neopreno (neoprenos), en los niveles siguientes los alumnos necesitan Plomos, Aletas y neoprenos de apnea o buceo
- ▶ **Los alumnos deben traer cualquier medicamento que les pueda hacer falta y comunicarlo a United Families. Incluidas las alergias a medicamentos.**



COPYRIGHT Y DERECHOS DE AUTOR

- ▶ Los cursos de United Families se pueden grabar, sin embargo el material no se puede difundir salvo que tod@s los alumn@s y la empresa estén de acuerdo.
- ▶ United Families tiene el Copyright y el Registro de sus clases y los apuntes. No se pueden dar a conocer a terceras personas.
- ▶ Aprender técnicas de apnea sin un monitor es un riesgo grande para la vida, ya que se dan herramientas que las personas no controlan y se pueden poner en peligro muy fácilmente.
- ▶ Además en las clases se hablan de temas personales y exponerlos fuera de las clases sería una falta de responsabilidad
- ▶ En los cursos se entregan apuntes y pdf's que no se pueden difundir
- ▶ Se recomiendan libros, apuntes, videos y documentales a los que el alumno puede acceder de manera libre.



PRECIOS

- ▶ El Curso Nivel 1 249 €
- ▶ Descuentos por familia, familia numero y pago de dos cursos a la vez * VER TABLA DE PRECIOS*
 - ▶ Si son dos familiares tiene del total se queda en € (nivel 1),
 - ▶ Si son más familiares se tiene en cuenta la edad si hay menores y se hace un descuento diferente esto se pregunta directamente a Gonzalo.
 - ▶ El nivel 1 y el nivel 2 si se pagan de una vez tienen DESCUENTO
 - ▶ Si son dos familiares
 - ▶ En caso de ser familiares y realizar el pago conjunto de todo se hace descuento especial, que también se habla con Gonzalo.



TABLAS DE PRECIOS 2023 CÁDIZ

CURSO	1 PERSONA	2 FAMILIARES	3 FAMILIARES	4 FAMILIARES
CBAS 1	249 €	Preguntar	Preguntar	Preguntar
CBAS 2	269 €(puede variar)	Preguntar	Preguntar	Preguntar
CBAS 1 + 2 (PAGO ÚNICO)	Preguntar	Preguntar	Preguntar	Preguntar
COLEGIOS, EMPRESAS, EQUIPOS Y FAMILIAS DE +	CONSULTAR A GONZALO	CONSULTAR A GONZALO	CONSULTAR A GONZALO	CONSULTAR A GONZALO



**ALGUNOS NUESTROS CURSOS AVANZADOS
EXPERTOS Y VIAJES 2024. (HAWAII, CABO
VERDE, CHILE, CANARIAS, NAZARÉ,
MALDIVAS, BRASIL)
SESIONES TERAPEUTICAS PARA EL MIEDO**



CURSOS DE SUPERVIVENCIA Y CONCIENCIA EN EL MAR Y DEPORTES DE AGUA

- ▶ NUESTROS NIVELES BÁSICOS DE SUPERVIVENCIA Y CONCIENCIA EN EL MAR : CBSM 1 Y CBSM 2
- ▶ NIVEL 3: Waterman o deportista del Mar nivel Básico. Conocer, desarrollar y desenvolverse en al menos 2 deportes de agua. Surf y Windsurf por ejemplo
- ▶ NIVEL 4: Nivel Avanzado en Técnicas de Supervivencia en el mar, Avanza en los deportes de agua, Avanza en las técnicas de defensa personal y socorro. Sabe salir de escenarios más peligrosos, acantilados.
- ▶ NIVEL 5: Acantilados, Barrancos y Saltos desde Rocas. Este nivel se realiza con una empresa experta en Cliff Diving. Unimos nuestro entrenamiento de Supervivencia, con más ejercicios en situaciones de más stress, con el Cliff Diving, la Supervivencia en los Barrancos y más técnicas de Defensa Personal.
- ▶ Nivel 6: Rescate en olas grandes. Este curso se realiza con motos de agua
- ▶ Nivel 7: Apnea en alta mar. Dos Días en un Velero haciendo apnea en mar abierto en profundidades controladas. Implica el conocimiento de los riesgos en alta mar y aprender a sobrevivir en un velero.

CURSOS DE SUPERVIVENCIA Y CONCIENCIA EN EL MAR Y DEPORTES DE AGUA

- ▶ Nivel 8: Patron de motos de rescate en olas y tow in . Nivel compartido con una empresa de rescate en olas gigantes y Tow In (Surf Tratado) .
- ▶ Nivel 9: Surfista de olas Grandes y Rescate en olas Grandes
- ▶ Nivel 10: Monitor de los niveles Básicos de United Families. Sólo Surfistas de olas grandes mínimo 6 metros, que han hecho toda la formación con nosotros, poseen los títulos necesarios . Este Curso es una formación de 9 días.
- ▶ Nivel 11 : Monitor del nivel Avanzado. 11 días de cursos viajando por el mundo en lugares de olas grandes, acantilados, salto base y más sorpresas



VIAJES

- ▶ Realizamos viajes a varios sitios del mundo
- ▶ Estos Viajes combinan aventuras, con los cursos de supervivencia en el mar y sobre todo disfrutar de las islas y lugares a los que vamos, conocer la cultura, y aprender a viajar con seguridad y en familia y solucionar los posibles problemas. Con la posibilidad de grabarlo en video.
 - ▶ Hawaii
 - ▶ Sudáfrica
 - ▶ Cabo Verde
 - ▶ Canarias
 - ▶ Australia
- ▶ Para todas las edades y en 2 idiomas

SESIONES TERAPEUTICAS

- ▶ En ocasiones nuestros miedos al mar necesitan de sesiones más profundas para llegar al origen y raíz de estos miedos
- ▶ Normalmente los miedos son por falta de información, y formación y experiencia
- ▶ En ocasiones son traumas y patrones infantiles, en este caso serían recomendadas estas sesiones



DUDAS Y CONSULTAS

(NO QUEDARSE SIN RESOLVERLAS POR FAVOR)

Gonzalo de la Brena
+ 34 603 25 23 83



SÍGUE NUESTROS VIDEOS Y CURSOS EN

UNITED FAMILIES