

23 stycznia 2026 zapraszamy na warsztaty oddechowe pt.:
"Mniejsze zużycie powietrza - praktyczne efekty
prawidłowego oddechu"

Cel warsztatów:

Zrozumienie jak oddychać efektywniej na co dzień i pod wodą.



Warsztaty poprowadzi Agnieszka Kalska

- zawodniczka pływania i freedivingu
- trener instruktorów i zawodników freedivingu
- założycielka szkoły freedivingu Freebody prowadzącej kursy dla freediverów od 2015
- rekordzistka świata w pływaniu pod wodą na odległość w monopłetwie - 253 m
- wielokrotna rekordzistka Polski we freedivingu w konkurencjach głębokościowych i basenowych
- statyczne wstrzymanie oddechu - 7 minut 30 sek.



Dla kogo:

Dla każdego, bez względu na stopień zaawansowania i głębokość nurkowania

W ramach warsztatów:

Fizjologia oddechu i jego rola

Jak wygląda proces oddychania

Fazy i funkcje jednego oddechu

Jakie mięśnie pracują podczas oddychania, a jakie nie powinny

3 praktyczne ćwiczenia dla zwiększenia znaczenia 1 oddechu

Gdzie:

Sala Klubu Nurkowego Nautica Poznań

ul. Piłsudskiego 100, 61-246 Poznań

Kiedy:

23 stycznia 2026, piątek, godzina 19:00

Prosimy o przybycie wcześniej!

Startujemy punktualnie o godzinie 19:00

Wstęp:

Bezpłatny dla Członków Klubu Nurkowego Nautica Poznań

Osoby spoza Klubu - cegiełka płatna na wejściu do Klubu.