

Sea Coach

O que uma experiência profunda no oceano pode revelar sobre **você**?

Descubra Fernando de Noronha e Puri Asu, na Indonésia.
Descubra-se de uma forma única!

Nós te ajudaremos a fluir junto com a magia e os mistérios aquáticos das ilhas mais exuberantes do mundo!

Para grupos de amigos, famílias, casais e grupos empresariais, pessoas que buscam mais do que um passeio turístico, sejam adultos, jovens ou crianças, esportistas ou sedentários, nadadores ou não!

QUESTÕES ESSENCIAIS

Homem Peixe

- Como aprender a conversar com a sabedoria do Mestre Oceano?
- Como construir um estilo de vida em harmonia com a Natureza?
- Como a Natureza ensina sobre medos, talentos, paixões, sonhos e propósito de vida?
- Como dar um salto em minha performance, já que sou fera no surf?
- Como evoluir na relação com a água, já que sou iniciante e tenho muitos medos?
- O que preciso saber para começar a surfar em segurança, sem lutar com o mar?

Henrique Pistilli

o Homem Peixe do Canal OFF, também é Sea Coach, profissão que une 20 anos de experiência empresarial (life coach) com 35 anos como nadador e atleta de bodysurf

Método Peixe

Pouca gente sabe, mas além de ser referência internacional no bodysurf, Pistilli também é referência como consultor & life coach, já tendo atendido mais de 8.000 lideranças de diversas idades, em organizações dos mais diversos portes e setores, desde empreendedores, executivos até empresários, consolidando um método de aprendizagem com base em estudos das ciências modernas do Goetheanismo e da Antroposofia.

A partir de 2005 ele tem aplicado este conhecimento através de jornadas na água, para adultos e adolescentes, emergindo o poderoso método abaixo, com enfoque mais contemplativo ou performático, de forma que toda a interação com a natureza seja um instrumento vivo para que conheçamos mais sobre nós mesmos.

Hoje somos uma rede de Sea Coaches capacitados no método Peixe, atuando em ambientes sem ondas e com ondas, com experiência para lidar com pessoas que não sabem nadar e tem muito medo do mar até nadadores e surfistas profissionais que buscam alta performance.

Sinta-se OFF.
Sinta-se PEIXE.

CANAL
off

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

As atividades acontecem em módulos com duração de 2 horas a 4 dias e combinam: contemplação, meditação dinâmica, autoconhecimento e plena conexão com o oceano.

É um programa para pequenos grupos, sempre com abordagem personalizada, de acordo com o nível de familiaridade do participante com o mar, sendo acessível a todas as idades.





O programa aborda temas como medos e barreiras, talentos e paixões, sonhos e carreira, propósito e estilo de vida através de atividades vivenciais e integração plena com o oceano: freedive–snorkel–apnéia (deslize submerso aproveitando o movimento da água e correntes), dolphin swimming (estilo “natação peixe” que imita os golfinhos proporcionando mais velocidade e fluidez) e bodysurfing (a evolução do “pegar jacaré”). Além disso, trás uma série de atividades fora da água como meditação estática e dinâmica, exercícios de respiração, aquecimento e alongamento com técnicas de yoga, pilates, conversas inspiradoras e alimentação saudável.

Cada integrante também receberá um workbook (Diário de Bordo) que facilitará o registro de reflexões pessoais ao longo da jornada, enriquecendo o processo de autoconhecimento a partir das vivências na natureza.

“Eu já era fã do cara no canal OFF, e depois, quando encontrei meu mais novo velho amigo, aprendi com Pistilli a reconhecer coisas sobre o mar e a vida que antes eram inconscientes. Por exemplo, permanecer na tona é mais difícil, vai se gastar mais energia (...) a ideia de lutar com o mar é uma burrice, ou use ele a favor ou não entre (...) use a força dele que sempre será maior, ajude ele a te ajudar (...) Os animais só conseguiram vir para a terra quando descobriram um jeito de levar o oceano dentro de si. Cada animal carrega um oceano dentro de si.”

Lenine,

Método Peixe

FASES	NA ÁGUA	NA VIDA
 JACARÉ elemento sólido energia física TERRA • MINERAL	Observar, conversar e lidar com a força física do mar e a limitação do próprio corpo. Aprender a entrar no mar, permanecer com tranquilidade e sair em segurança, com ou sem ondas.	Mergulhar no potencial interno e casca protetora, limitações, medos, barreiras, crenças e valores. <ul style="list-style-type: none">• Como diferenciar medos reais de fantasias?• Como libertar meu potencial para fluir?
 SERPENTE elemento líquido energia vital ÁGUA • VEGETAL	Aprender a lidar com a energia viva dos ciclos das correntes, marés e ondas. Aprimorar o fluir na água e na parede da onda, com mínimo esforço e máximo de resultado, sem cansar.	Impulsionar os talentos e paixões individuais, no trabalho e na vida. <ul style="list-style-type: none">• O que eu realmente faço bem feito?• O que faz meus olhos brilharem?
 GAIVOTA elemento aéreo energia emocional AR • ANIMAL	Transformar a energia viva dos ciclos da água em outras formas de energia. Voar em novas possibilidades, criar formas aéreas de se movimentar, além de manobras intuitivas que ampliam a fluidez, conexão e beleza integradas.	Ampliar a criatividade para alinhar sonhos com caminhos e a busca por propósito. Voar alto. <ul style="list-style-type: none">• Quais são meus caminhos profissionais?• Quais são meus sonhos e estilo de vida ideal?
 GOLFINHO elemento calórico energia espiritual FOGO • HUMANO	Encontrar o ser criativo interno, descobrir seu estilo único de estar e se mover na água. Surfear de forma meditativa, transformando o surf em arte, com total integração na natureza.	Transbordar na prática quem se é. Estado da Arte. Presença com propósito a cada segundo. <ul style="list-style-type: none">• Como ser um pequeno sol brilhante?• Como viver um estilo de vida pleno?

PLANOS

Planos de Jornada para grupos de até 4 pessoas:

- Duração de 2 horas [*fotos artísticas opcionais].
- Duração de 1 a 4 dias, com acompanhamento contínuo, personalizado e com fotos dentro e fora d'água.

INCLUSO

- Jornada de aprendizagem construída para a necessidade do grupo
- Conversa preparatória pré-viagem
- Caminhadas para observação da natureza
- Conversas inspiradoras

- Meditação estática e dinâmica
- Exercícios de respiração
- Exercícios de aquacidade e waterpolo
- Freedive (snorkel, mergulho livre, apnéia)
- Natação Peixe com nadadeiras
- Bodysurfing
- Acompanhamento para alimentação saudável
- Atendimento em inglês fluente para estrangeiros

OPCIONAL

- Alugamos e vendemos as Nadadeiras Kpaloa Homem Peixe, específicas para apnéia e bodysurf.

Para dúvidas, preços e reservas, por favor enviar whatsapp para (11) 98781-5954

Maíra Kellermann

Fotógrafa profissional, com 8 anos de experiência e especialização em esportes, imagens subaquáticas e ensaios artísticos. Sua paixão pela fotografia foi despertada aos 19 anos, quando foi estudar no Hawaii. Trabalhou embarcada por 10 meses explorando paraísos marinhos do Mediterrâneo. Na Europa, registrou ondas poderosas sendo, em Portugal, Nazaré, onde fotografou as ondas gigantes que geraram suas primeiras publicações. Atleta de bodysurf, mora em Noronha onde trabalha e se especializa em mergulho.

@mairakellermann 

