

# MAYENCO KAYAK TOUR

*Tour y formación de kayak en Pirineos  
Diseñado para kayakistas de grado III+/IV*

## *Fechas*

*10/05 al 14/05  
24/05 al 28/05*

**ESCUELA GOVIN KAYAK~RAFTING ÉSERA**



- **5 DÍAS NAVEGANDO EL DESHIELO DE LOS RÍOS EN EL PIRINEO**

- **5 DÍAS DE ANÁLISIS TÉCNICO Y PROGRESIÓN CONSTANTE**

- **5 DÍAS DE PREPARACIÓN MENTAL PARA AFRONTAR RÁPIDOS Y SECCIONES QUE LLEVAMOS SOÑANDO DURANTE AÑOS**

- **¿ESTÁS PREPARADO PARA VIVIR 5 DÍAS INOLVIDABLES EN EL CORAZÓN DE LOS RÍOS?**

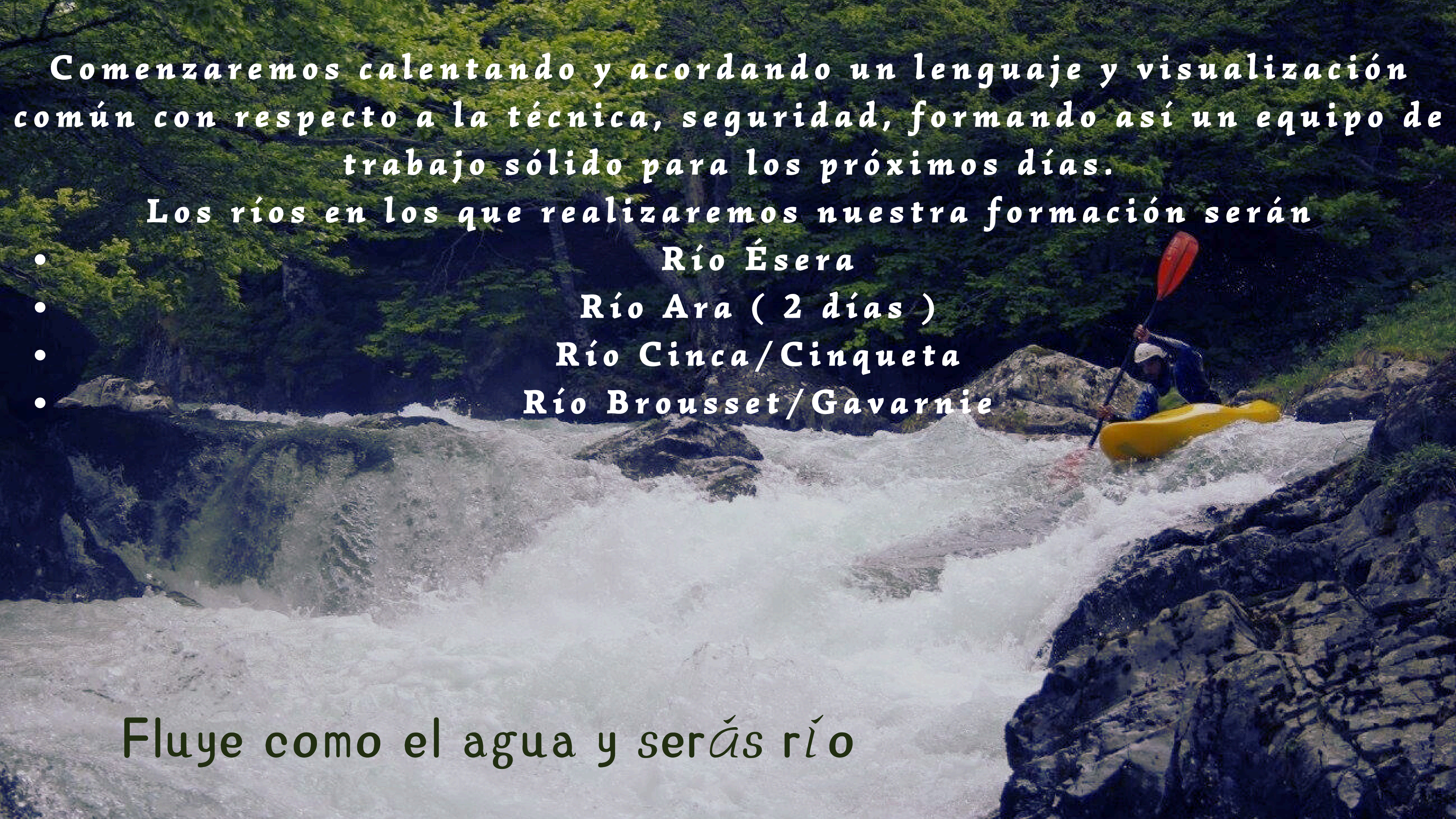


**Comenzaremos calentando y acordando un lenguaje y visualización común con respecto a la técnica, seguridad, formando así un equipo de trabajo sólido para los próximos días.**

**Los ríos en los que realizaremos nuestra formación serán**

- **Río Ésera**
- **Río Ara ( 2 días )**
- **Río Cinca/Cinqueta**
- **Río Brousset/Gavarnie**

**Fluye como el agua y serás río**





**Adaptación constante y muy personal siguiendo los criterios de los valores de la empatía y el sentido común**

**Análisis de auto-consciencia y toma de decisiones**

**Múltiples repeticiones de movimientos como el timing del boof y la técnica básica tomando especial énfasis en la angulación**

**Escenarios de seguridad protegidos desde la orilla y dentro de nuestra embarcación**

**Grabaciones y análisis después de nuestras sesiones**

**Feed-back in situ y posterior**



# RAFTING ESERA

**Precio 2 días ( fin de semana )-130€**

**Precio 3 días- 190€**

**Precio 4 días-225€**

**Precio 5 días-270€**

