



1ª EDICIÓN

PROGRAMA KAIMANA SURF



EL PROYECTO

El Proyecto Kaimana surge a partir de una necesidad claramente identificada entre las mujeres que practican surf. Observamos que, a pesar de que muchas mujeres tienen un nivel de surf lo suficientemente alto como para sentirse autónomas e independientes en el agua, enfrentan diversas barreras que les impiden disfrutar plenamente de este deporte. Hoy os queremos compartir más detalles sobre el proyecto y su propósito.

NUESTRA MISIÓN

FACILITAR A LAS MUJERES SURFISTAS HERRAMIENTAS
PARA QUE SE SIENTAN MÁS SEGURAS, INDEPENDIENTES Y
EMPODERADAS EN EL AGUA.



PLAN DE ACCIÓN

Para conocer mejor sus necesidades, realizamos un cuestionario a varias mujeres surfistas. Con los resultados obtenidos, desarrollamos **seis cápsulas** informativas y formativas para alcanzar nuestra misión.



LAS 6 CÁPSULAS



Superar miedos y desafíos



Comunidad de Surf



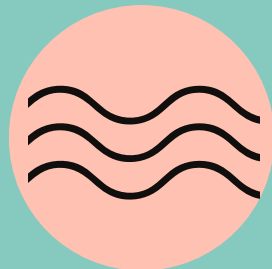
Trabajar la Autoconfianza



Relajación y reducción del estrés



Mejora de la condición física



Conciencia Ecológica



ACCIONES PARA CUMPLIR CON LAS CÁPSULAS



Enfrentar miedos y retos:

- Fomentar la capacidad de enfrentar y vencer los temores y obstáculos que se presentan, tanto dentro como fuera del agua.



Desarrollar fortaleza personal:

- Trabajar la independencia y confianza en una misma a través de la práctica del surf y actividades relacionadas..



Condición física

- Entrenar capacidades físicas enfocadas al surf para aguantar más tiempo en el agua, recuperarnos más rápidamente entre olas y mantener un alto nivel de energía durante las sesiones de surf.



ACCIONES PARA CUMPLIR CON LAS CÁPSULAS



Comunidad Kaimana:

- Crear una comunidad de Surfistas comprometidas con valores éticos para dejar en el Surf el Legado que se merece.



Reducción del estrés:

- Utilizar el surf como una herramienta para liberar tensiones, disminuir el estrés y alcanzar un estado de presencia y bienestar.



Conciencia Ecológica:

- Fomentar la responsabilidad y el cuidado del medio ambiente, promoviendo prácticas sostenibles, gestión del consumo y cuidado del Océano y sus playas.



EL PROGRAMA KAIMANA

El programa Kaimana Surf es una iniciativa específica dentro del proyecto Kaimana. El programa se concreta en una semana intensiva de surf y talleres variados, diseñados para alinearse con la misión central del proyecto.

Durante esta semana, las participantes tendrán la oportunidad de trabajar con un equipo profesional que guiará cada actividad. Estas actividades no son aleatorias, sino que están cuidadosamente planificadas para que cada una tenga un propósito claro y se integre de manera coherente dentro de las "cápsulas Kaimana".



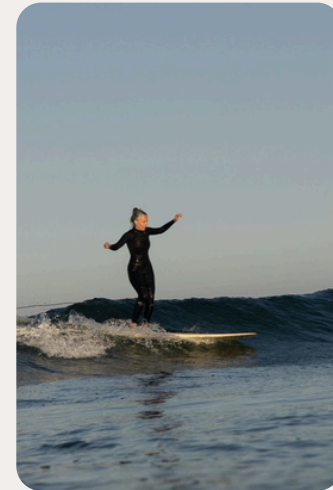
EL EQUIPO



CEO KAIMANA SURF LICENCIADA EN INEF Y SURF COACH
MARTA BENAIGES RENOM



PSICÓLOGA
ELISENDA PASCUAL MARTÍ



ENTRENADORA FÍSICA ESPEFICALIZADA EN SURF
CARLA SURINA



EL EQUIPO



ILUSTRADOR
MARINO RAMIREZ



FOTÓGRAFA Y REPORTERA
JÚLIA MIRALLES



CÁPSULA

ACTIVIDADES

RESPONSABLE



Superar miedos y desafíos



1. Surf tutorizado
2. Coaching Personal
3. Video Correcciones



MARTA BENAIGES



Trabajar la seguridad y autoconfianza



1. Taller previsiones Surf
2. Táctica y Comportamiento
3. El Despertar de mis polaridades



MARTA BENAIGES



Mejora de la Condición Física



1. Entrenamiento Aplicado al Surf
2. Taller Tolerancia al CO2
3. Movilidad Post Surf



CARLA SURINA



Comunidad de Surf



1. Encuentro mujeres Surfistas
2. Círculo de Reflexión
3. Dinámica integración



ELISENDA PASCUAL



Relajación y reducción del Estress



1. Visualización Enfoque-Surf
2. Tolerancia al Co2
3. Diario de Surf



ELISENDA PASCUAL



Conciencia Ecológica



1. Material de Surf Ecofriendly
2. Consumo Responsable
3. Sponsor material Eco



MARTA BENAIGES

EL ALOJAMIENTO



A 5 MINUTOS DE LOS SPOTS DE SURF



DESAYUNO Y CENA INCLUIDO



HABITACIÓN COMPARTIDA (6 pax/habitación)



ENTORNO IDÍLICO



ESPACIO PARA TALLER Y ACTIVIDADES DEL PROGRAMA



LA UBICACIÓN

El Parque Natural de Oyambre posee una extensión de 57 kilómetros cuadrados y se encuentra situado en la zona occidental de Cantabria, entre las localidades de Comillas y San Vicente de la Barquera. El espacio protegido comprende los estuarios de la ría de San Vicente y la ría de la Rabia y su entorno, ofreciendo el paisaje acantilados, playas, dunas, rías y marismas arenosas de gran belleza.



PLAYA GERRA:

TIPO DE OLA	Derechas e izquieras, maniobrables
FONDO	Arena y rocas dispersas
DIRECCIÓN SWELL	Swell Medio NW, W
DIRECCIÓN VIENTO	S, SE, E suaves
MAREA	Media marea

PLAYA OYAMBRE:

TIPO DE OLA	Derechas largas, picos variables, rápidos
FONDO	Arena
DIRECCIÓN SWELL	Swell Fuerte NW
DIRECCIÓN VIENTO	S, SW suaves
MAREA	Media Subiendo

TABLA DE MAREAS

Fecha	Mañana		Tarde		Coef. 0h		Coef. 12h		Mañana		Tarde	
	Pleamar	Altura	Pleamar	Altura	Bajamar	Altura	Bajamar	Altura	Bajamar	Altura		
17/08/2024	03:29	3.84	15:45	4.17	72	79	09:30	1.77	21:59	1.48		
18/08/2024	04:17	4.13	16:31	4.49	86	93	10:16	1.47	22:44	1.15		
19/08/2024	05:00	4.4	17:14	4.78	98	103	10:59	1.19	23:00	0.87		
20/08/2024	05:41	4.62	17:56	5.0	106	107	11:40	0.95				
21/08/2024	06:22	4.75	18:39	5.12	108	106	00:08	0.67	12:22	0.8		
22/08/2024	07:03	4.79	19:22	5.09	103	98	00:50	0.61	13:05	0.76		

SURF TUTORIZADO / VIDEO CORRECCIONES

LECTURA DE PREVISIONES

TÁCTICA EN EL SURF

TÉCNICA DUCK DIVE

ENTRENAMIENTO APLICADO AL SURF

ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO

DIARIO DE SURF

¡Y MUCHO MAS!

2 SESIONES SURF /DIA*

6 DÍAS ACTIVIDADES

5 NOCHES ALOJAMIENTO

DESAYUNO Y CENA

TRANSPORTE A LOS SPOTS DE SURF

FOTOS Y VÍDEOS

850€

RESERVA TU
PLAZA AQUI

