

# MERGULHO *Delas*



CURSO APNEIA

OU

**Treino para  
certificadas**

De 14 à 17 de  
**MARÇO**  
2025

**Cabo Frio - Rj**

Projeto feito por mulheres para mulheres.



## O projeto

Mergulhar nos aproxima de nós mesmas. Quando estamos submersas no oceano, a água nos envolve e acolhe. O tempo passa devagar, controlar a respiração é nossa meditação. O silêncio nos invade e sentimos que estamos vivendo em outro mundo. O autoconhecimento acontece sem perceber. E quando voltamos dessa imersão, somos mais fortes, mais capazes de enfrentar nossos medos e superar nossos limites.

Quer se sentir livre e ao mesmo tempo pertencer ao todo?

É o que mergulhar nos transmite.

Na busca de que mais mulheres sintam isso, nasceu o projeto.

O projeto é dedicado para todas as mulheres que compartilham o amor pelo mar.

Mulheres livres e aventureiras, que sentem essa conexão com as profundezas dos oceanos e que queiram aprender mais sobre o mundo subaquático.

O objetivo do projeto é que a união feminina aconteça de forma leve, onde a sororidade flua assim como a cumplicidade e o apoio mútuo entre nós.

Queremos incentivar o esporte feminino e tornar mulheres mergulhadoras.

Afinal, lugar de mulher é onde ela quiser, inclusive embaixo d'água.



## Curso PADI FREEDIVER

É para você que gosta de mergulhar com seu próprio fôlego e está procurando expandir seus conhecimentos e melhorar ainda mais sua performance. É também para quem não tem tanta experiência com apneia e quer aprender um pouco mais!!

### O que você vai APRENDER

- O desenvolvimento do conhecimento sobre os princípios freediving através do estudo independente com o material ONLINE e aula teórica presencial.
- Sessão de águas confinadas para aprender técnicas de respiração de espera, bem como apnéia estática e dinâmica. Objetivo - apnéia estática de 90 segundos e apnéia dinâmica de 25 metros.
- Sessões de águas abertas para a prática de imersão livre e freedives de peso constante, além de procedimentos adequados de duplas. Objetivo - 10 metros de profundidade no lastro constante (mergulho em apneia com nadadeiras e lastro na cintura)
- O aluno receberá material on-line contendo todos os níveis de cursos freedive e terá direito a certificação/carteirinha de PADI International Freediver após a conclusão da Etapa 2\* (presencial)

Certificação  
internacional  
de mergulho.  
Com uma  
equipe toda  
feminina e uma  
turma só para  
mulheres.

# Karol Meyer - Instrutora



Karol Meyer, é o maior fenômeno esportivo do país, sendo a atleta que conquistou o maior número de recordes mundiais para o Brasil, ao todo oito.

Ícone do mergulho livre no Brasil e exterior, "manezinha da ilha" de coração, Karol nasceu em Recife (PE), no dia 19 de outubro de 1968, mas, ainda pequena, passou a morar em Florianópolis/SC onde dividiu o seu tempo entre o trabalho na Caixa Econômica Federal, a família, cursos como Instrutora de Mergulho, palestras motivacionais e a paixão pelo mergulho em apnéia, ou "mergulho livre".

Desde pequena adorava praticar esportes dos mais variados e tinha uma grande atração pelo mar... Acostumada a passar horas pescando e passeando pelos costões com seu pai, sempre compartilhou com o mar grandes momentos.

Karol "Peixe" coleciona conquistas únicas: 8 recordes mundiais, 2 continentais, 30 sul-americanos e 6 nacionais. Além de ter sido a primeira mergulhadora brasileira a realizar recordes mundiais para o país, se tornou também recordista absoluta (masculino e feminino) em número de recordes mundiais alcançados.

Conhecida internacionalmente como uma das atletas mais completas da história do esporte, em 2007 unificou todas as marcas sul-americanas.

Sua ousadia e espírito aventureiro à levaram não somente a conquistar recordes, mas também desbravar os mais belos locais do mundo em apnéia...



# Equipe Mergulho Delas



## ► Jackeline Cappellesso

Instrutora e co-founder

Formada em oceanografia e instrutora de mergulho, Jackeline Cappellesso trabalha com mergulho há dez anos. Participou de diversos projetos pela Universidade do Vale do Itajaí, envolvendo o mergulho científico em Santa Catarina, trabalhou em algumas operadoras de mergulho na região. Fundou a sua própria operadora e atualmente trabalha com cursos e viagens de mergulho. Apaixonada pelo mar, ecologia e manutenção da vida marinha, seu desejo é que todos tenham a chance de conhecer as belezas que existem lá embaixo, e assim se sentir parte, pois quando nos sentimos pertencentes a algo cuidamos daquilo que é nosso!



## ► Carolina Morgado

Co-founder

Carolina Morgado é mãe do Ben e da Céu, casada, empresária.. Mergulhadora há dez anos, trabalhou com fotografia subaquática e mergulho recreativo. Apaixonada pela natureza e pelo mar sentiu necessidade de ter um grupo de mulheres que também se conectassem com o mergulho para dividir, compartilhar experiências e histórias de vida. Acredita que conexões reais entre mulheres vão mudar o mundo.



# Equipe Mergulho Delas



## ► Giovanna Destri

Instrutora

Mergulhadora desde 2016, Gi sempre soube que era do mar. Nascida e criada em Florianópolis (SC), teve a vida inteira cercada de água salgada. Bióloga e Mestre em Oceanografia pela UFSC, há 3 anos concilia a vida acadêmica com cursos de mergulho. Sua maior paixão é mostrar para outras pessoas que mergulhar é simples e extremamente seguro. Se emociona vendo bichinhos bonitos e sempre que pode coleta lixo e petrechos de pesca que encontra lá embaixo.



# Programação

De 14 à 17 março de 2025.

## **Dia 14 (sexta-feira)**

- 15:00h: Check-in pousada.
- 18:00h: Abertura e Aula teórica
- 20:30h: Jantar

\*\* Quem vai somente para treino, apos a abertura já estarão liberadas. (Noite Livre)

## **Dia 15 (sábado)**

- 07:00h: Café da manhã.
- 08:00h: Aula Piscina
- 12:00h: almoço
- 13:30h: Saída embarcada
- 18:00h: Noite livre

## **Dia 16 (Domingo)**

- 07:00h: Café da manhã
- 08:00h: Saída embarcada
- 13:30h: Tarde livre
- 20:00h: Jantar  
confraternização

## **Dia 17 (segunda-feira)**

- 08:00h: Café da manhã
- 11:00h: Check-out

## **INFORMAÇÕES ADICIONAIS:**

Levar todo equipamento de mergulho (mascara, snorkel, roupa, nadadeira, e relógio com cronômetro se tiver).

Para quem não tiver o equipamento, ele poderá ser alugado por nós.

A aula de piscina será feita no hotel que vamos estar hospedadas.

Hotel: Porto Veleiro

<https://www.portoveleiro.com.br>



## Está incluso:

- 4 dias e 3 noites em pousada.
- Café da manhã.
- Curso de mergulho PADI FREEDIVER.
- 4hs Teoria (para quem está no curso)
- 4hs Práticas (Piscina)
- 2 Saídas embarcadas para treino de profundidade.
- Transporte para as saídas de mergulho e aula de piscina.
- Kit brinde exclusivo Mergulho Delas.
- Acesso ao grupo exclusivo Mergulho Delas com as novidades, próximas viagens e roteiros.

## Não incluso:

- Passagens aéreas.
- Transporte até a pousada
- Alimentação (exceto café da manhã).
- Equipamentos (máscara, nadadeiras, snorkel, neoprene)
- Aluguel equipamentos:  
Roupa de Borracha: R\$50,00 por dia.  
Máscara, snorkel e Nadadeira: sem custo (caso queira, efetuar a reserva antes do curso)



# Curso iniciantes

## Investimento com hospedagem

- Pix (á vista): R\$4.500
- Cartão de crédito:R\$4.690

\*Sujeito taxas de juros do cartão de crédito.

## Investimento sem hospedagem

- Pix ( á vista): R\$4.000
- Cartão de crédito:R\$4.190

\*Sujeito taxas de juros do cartão de crédito.



# Treino freedive

## Investimento com hospedagem

- Pix (á vista): R\$3.900
- Cartão de crédito:R\$4.065

\*Sujeito taxas de juros do cartão de crédito.

## Investimento sem hospedagem

- Pix ( á vista): R\$3.400
- Cartão de crédito:R\$3.545

\*Sujeito taxas de juros do cartão de crédito.



Dúvidas e informações:  
vendas@mergulhodelas.com.br  
ou WhatsApp (22)998953357

São poucas vagas disponíveis,  
efetue sua reserva o quanto antes!



Nos encontramos em Cabo Frio!

