

PA LES TRAS

Karol Meyer



CARREIRA E PRÊMIOS

Karol Meyer é mergulhadora, conhecida por Karol Peixe, recordista mundial pelo *Guinness Book*™, única brasileira a conquistar **8 recordes mundiais, 2 pan-americanos, 30 Sul-Americanos e 5 Nacionais** para o Brasil. Se tornou a primeira atleta brasileira a conquistar recordes mundiais no mergulho em apneia para o Brasil e também se tornou a atleta com maior número de recordes mundiais no cenário desportivo nacional.

É formada em Direito pela UFSC, pós-graduada na Escola da Magistratura do Tribunal de Justiça de SC e em Direito Empresarial, além de atuar na área técnica da Caixa Econômica Federal.

Como parte de sua carreira no esporte Mergulho Livre, houveram muitos momentos e prêmios que ficaram para a história, como o reconhecimento em nível internacional de "**Best Coach**" e "**Best Female Freediver**" pelo **ICARE Trophie**, o Oscar do mergulho mundial.



Guinness Book
Record Holder
Livro Oficial 2011



Multi recordista mundial de

Apneia e Tetra Campeã

Brasileira de **Ciclismo** de

Estrada e Contra Relógio

SUPERANDO LIMITES

O que você faria se tivesse que ficar mais de 18 minutos sem respirar... ou descer a 121 metros de profundidade somente com o ar dos seus pulmões?

A palestra "Superando Limites" mostrará a beleza e os riscos do fundo do mar, a coragem, a emoção, a paixão, os benefícios físicos e mentais da prática do esporte, com um rico material visual.

A palestra irá ressaltar quais habilidades uma pessoa, que pretenda se tornar campeã em qualquer setor/atividade, necessitará desenvolver e cultivar:

Sonho

Planejamento

Mindset

Energia

Motivação e controle do estresse sob condições adversas

Trabalho em equipe

Gerenciamento dos riscos

Superação do medo

Resiliência

Busca por desafios cada vez maiores

Recuperação

Qualidade de vida através do desenvolvimento das capacidades profissional, física, emocional, mental e espiritual.

Karol Meyer



DURAÇÃO DA PALESTRA:

1h30min

VALOR DA PALESTRA: Sob consulta.

Consultar versão Workshop com exercícios de respiração e apneia específicos.

Karol Meyer



DURAÇÃO DA PALESTRA:

1 hora

Indicada para eventos SIPAT e CIPA

VALOR DA PALESTRA: Sob consulta.

MERGULHANDO NA SEGURANÇA



Karol Meyer é exemplo de sucesso num esporte de alto risco: o Mergulho Livre, onde o atleta utiliza somente o ar dos pulmões para mergulhar no oceano.

Esta palestra foi elaborada a fim de promover a **reflexão e conscientização sobre comportamentos e ações na prevenção de acidentes**, enfatizando importantes pontos tais como:

Conhecimento das normas e procedimentos

Atitude vigilante

Comunicação

Treinamento

Trabalho em Equipe

Gerenciamento de riscos

Planejamento

Autodisciplina

Envolvimento

Segurança

Qualidade de Vida em todas as dimensões

Resiliência



FÔLEGO NA BIKE

Afinal quem não quer mais fôlego para praticar o seu esporte favorito?!

Destinado às Academias, Lojas de Equipamentos Esportivos, Lojas de Bike, Eventos esportivos e até mesmo Grupos de Pedal.

Reúna seus clientes, seu grupo de amigos do pedal e contrate uma super palestra ou workshop.

7 PASSOS PARA DOMINAR A RESPIRAÇÃO ENQUANTO PEDALA

O que é respirar

Teste inicial de Respiração

Benefícios da respiração nasal e diafragmática

Prejuízos de uma respiração bucal e torácica

Entendendo a conexão da respiração com os demais sistemas Metaboreflexo

Qualidade de Vida em todas as dimensões

As engrenagens de uma ventilação eficiente durante os níveis de esforço



Karol Meyer



Você pode contratar também a versão **WORKSHOP** com a prática de todos os exercícios sugeridos.

Karol Meyer



DURAÇÃO DA PALESTRA:

45 minutos

OPCIONAL: 15 minutos aberto ao público.

VALOR DA PALESTRA: Sob consulta.

OS SEGREDOS DA APNEIA

Do filme aos recordes.

Karol destaca os Segredos da Apneia, através de lindas imagens presenteará os amantes do mar com uma história real e emocionante, relatando sua trajetória, como o Filme "Big Blue" (Imensidão Azul) interferiu, **curiosidades da realidade e ficção.**

De sua infância, ao filme, aos treinamentos e recordes, a atleta contará os Segredos da Apneia, trazendo o azul para as telas, mostrando imagens belíssimas de mergulhos em profundidade e suas conquistas que incluem a façanha de ultrapassar os 18 minutos sem respirar e atingir os 121 metros de profundidade!

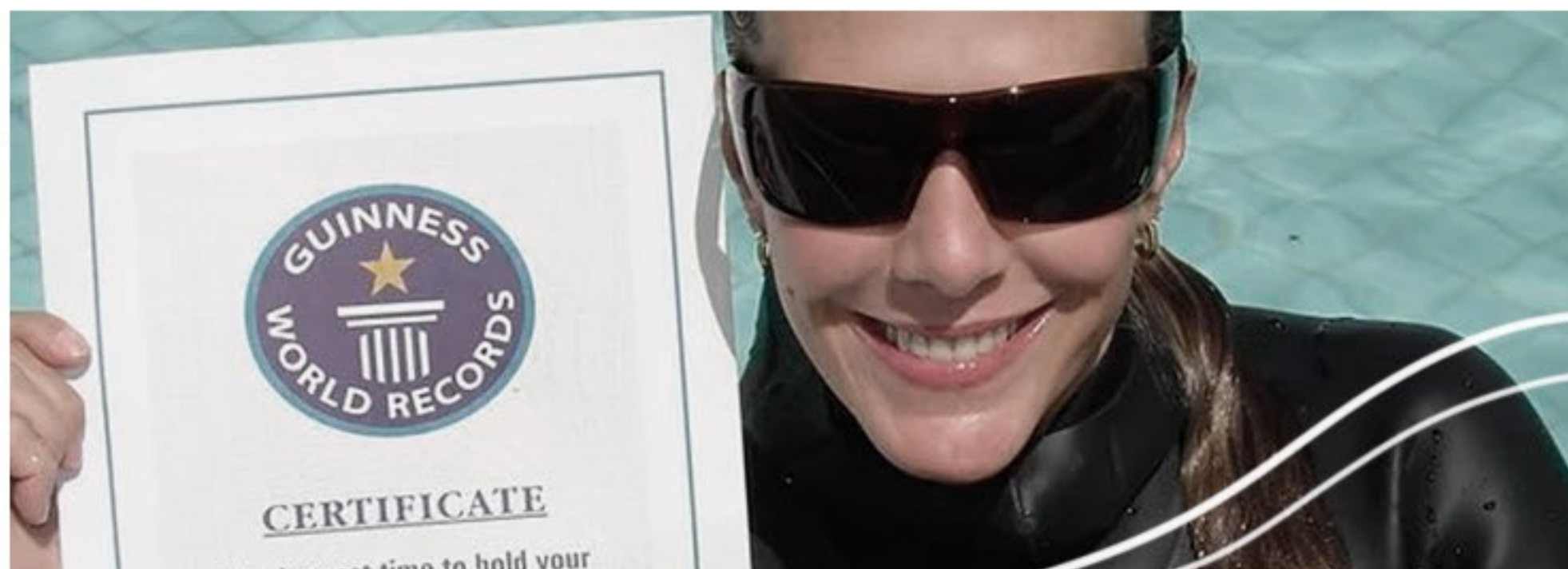


AVENTURA "NO LIMITS"

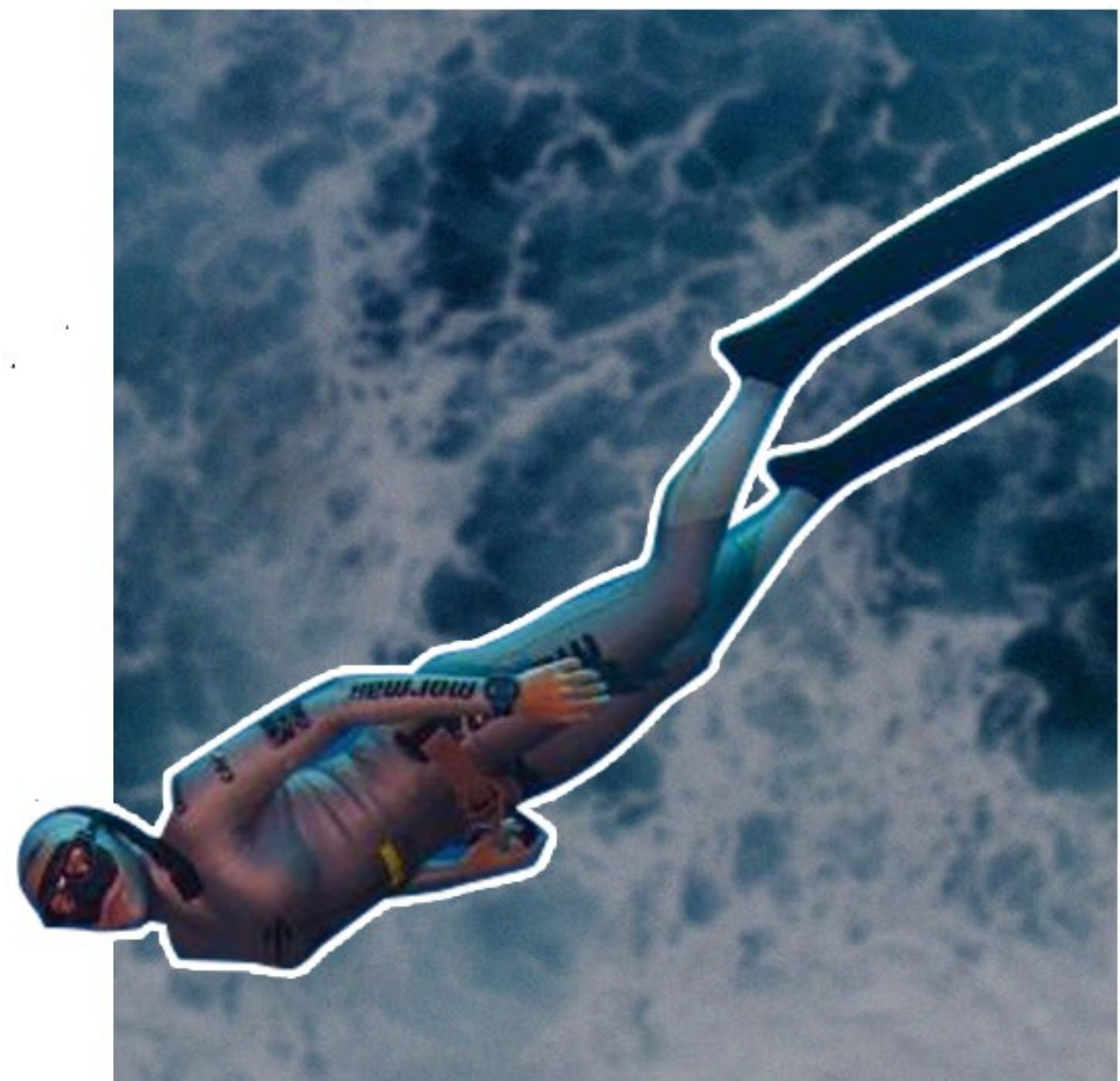
Ousadia, aventura, qualidade de vida e simbiose do ser humano com a natureza.

Um **relato envolvente**, com imagens do seu inacreditável recorde mundial para o Guinness Book™ e do ousado onde se confirmou entre as melhores do mundo também em profundidade, realizando a façanha de tocar os 100 metros e 121 metros!

A atleta mostra que o mundo do mergulho vai bem além das marcas, e é sinônimo de ousadia, aventura, qualidade de vida e simbiose do ser humano com a natureza.



Karol Meyer



DURAÇÃO DA PALESTRA:

45 minutos

OPCIONAL: 15 minutos aberto ao público.

VALOR DA PALESTRA: Sob consulta.

Karol Meyer

 @karolmeyeroficial

 karolinemmeyer@gmail.com

 www.karolmeyer.com.br

 (48) 8817-7047

