

Pescasub apnea

ALGARVE

**Il promontorio
delle tempeste**

STEFANO CLAUT

**In Istria a caccia
di corvine**

Zingarata in

COSTA BRAVA

**Apnea: il dominio di
ZSÓFIA TÖRÖCSIK**

ANDREA CALVINO

I perché di una scelta

L'Angolo di Puretti

TRA SAGOLE E NODI



Il centro del mese di Filippo Carletti

Deep Instinct

Freediving

Si tratta di una scuola di apnea di Livorno che attrae praticanti da tutta Italia e anche dall'estero. Fondata nel 2020 a ridosso della pandemia e in un territorio già ricco di offerta, si è affermata come realtà solida e riconoscibile. Per capire com'è nata e cosa la contraddistingue, abbiamo parlato con il fondatore, Francesco Corucci

Come nasce Deep Instinct? «L'idea nasce dalla difficoltà, durante il mio percorso da allievo, di trovare un ambiente stimolante dove poter crescere ed esplorare serenamente, anche quando il livello si alza. In quelli che ho frequentato all'epoca, a partire dal 2014, mi sono sempre sentito un pesce fuor d'acqua. Per un periodo ho provato a adattarmi, ma il richiamo dell'apnea era troppo forte per accettare compromessi. Così è maturata la decisione di creare qualcosa di mio. Si arriva così al 2019. In quel periodo maturai diverse esperienze all'estero, tra cui un viaggio a Dahab



In pillole

che mi diede conferme importanti. Successivamente, superai tre corsi istruttori, per mettermi alla prova e confrontare approcci diversi. Mi feci le ossa nelle squadre di sicurezza delle competizioni più prestigiose (campionati del mondo Aida/Cmas, Vertical Blue), riportando nel gruppo gli standard applicati in questi contesti e quanto appreso a contatto con i migliori atleti al mondo. Fino al 2022 ho portato avanti in parallelo un lavoro full-time in azienda, a cui si affiancò successivamente anche un incarico con Aida International. Quando realizzai che l'azienda non mi offriva più nulla se non la sicurezza, scelsi di lasciare la

- Piscina: Comunale Camalich-Neri, a Livorno. Spazi acqua quattro volte a settimana (vasche olimpionica, corta e riscaldata per la statica).
- Mare: Calafuria, Livorno. Costa rocciosa e selvaggia, profondità accessibile da terra: 40-45 metri di fondo. Barca d'appoggio attrezzata per le immersioni profonde, con ossigeno, sonar, contrappeso e no-limits.
- Didattica principale: Aida International.
- Attività: corsi di apnea (da livello base a istruttore), allenamenti, agonismo, corsi di pesca ecosostenibile, sicurezza e primo soccorso.
- Cosa contraddistingue il centro: un approccio empatico e sensibile, a cui si affiancano un elevato livello tecnico e i più alti standard qualitativi e di sicurezza.
- Istruttori: Francesco Corucci (fondatore), Lorenzo Bassi Luciani, Sergio Masetto, Filippo Mari, Giulio Coli, Mattia Abbati, Fert Sessa, Mattia Daga, Antonio Marino, Maurizio Marini.
- Assistenti: Michela Angelini, Francesca Pugliarello, Giovanni Nardinocchi, Bruno Mannone, Davide Baruzzi, Francesco Turco.



Deep Instinct
FREEDIVING

Telefono/whatsapp: +39 3471650720

info@deepinstinctfreediving.com

www.apnealivorno.it

Instagram/Facebook: @deepinstinctfreediving



appieno la profondità. Fin dall'inizio, in Deep Instinct miriamo a creare un ambiente accogliente e sicuro, in cui esplorare l'apnea a qualsiasi livello: piccoli gruppi, personalizzazione, spessore nei contenuti, i più alti standard qualitativi e di sicurezza. Nel mondo dell'apnea, dove l'insegnamento è spesso piuttosto dogmatico, Deep Instinct si propone come uno spazio di sperimentazione e confronto, con l'obiettivo di individuare soluzioni che permettano a ogni allievo e a ogni atleta di far emergere il proprio potenziale».

Cosa caratterizza il vostro approccio?

«Parto da un concetto di base. L'apnea dovrebbe essere semplice: quando non lo è, da qualche parte c'è qualcosa da "sganciare". Proponiamo un approccio improntato alla ricerca del piacere sott'acqua, che attraverso un lavoro costante sugli aspetti emotivi diventa un percorso interiore e di crescita personale. Ciò richiede un abbandono progressivo e consapevole del controllo. L'apnea per noi è ricerca, riscoprire qualcosa che è già presente in profondità, al di là di tutte le sovrastrutture: ha molto a che vedere con la meditazione. Nel nostro gruppo ognuno trova spazio e sostegno. L'atmosfera è raccolta, l'approccio all'insegnamento improntato su ascolto, empatia e

strada più stabile per seguire quella che sentivo più mia: l'apnea e l'insegnamento».

Qual è la tua mission?

«L'obiettivo è portare in Toscana e in Italia un approccio moderno

all'apnea, un approccio professionale, approfondito e multidisciplinare. Condividere una sintesi nuova e originale, alternativa ai percorsi più diffusi e commerciali: efficaci nell'avvicinare le persone a questa disciplina, meno nel restituirne



consapevolezza. Il nostro metodo richiede agli istruttori un vissuto profondo e competenze umane e tecniche non banali: difficile da replicare in contesti più numerosi e standardizzati. Chi si avvicina per la prima volta progredisce con naturalezza e serenità, potendo contare su guide professionali capaci di accompagnarlo anche quando il livello tecnico si alza. Molti arrivano insoddisfatti da altre esperienze, e cercano qualcosa di diverso. Spesso ci chiedono di poter frequentare tutto il percorso didattico da zero. Questo "smontare e rimontare" non è semplice, ma porta a trasformazioni profonde e durature. Anche per chi è interessato ad approcciare la pesca, si parte sempre da una base di apnea pura, proseguendo con percorsi improntati all'osservazione e alla comprensione dell'ecosistema marino,

e su un prelievo sostenibile. Arrivano da noi anche pescatori esperti: iniziano con l'obiettivo di migliorare le proprie prestazioni e finiscono per ottenere molto di più, sul piano tecnico e della consapevolezza».

Qual è la vostra didattica di riferimento?

«È AIDA International, da sempre un faro per l'apnea nel mondo. Insegniamo tuttavia con un approccio integrato e siamo apprezzati in particolare per il valore aggiunto che viene dalla nostra esperienza in Deep Instinct».

Attività e organizzazione...

Per quanto riguarda l'offerta didattica, per chi comincia proponiamo due volte l'anno (ottobre e aprile) corsi approfonditi della durata di circa quattro mesi, con appuntamenti

settimanali di teoria, pratica in piscina e in mare. A questi si affiancano percorsi più brevi (un giorno o un weekend), ma anche corsi più avanzati e di specialità (pesca etica, monopinna, safety, compensazione, corsi master e corsi istruttori). Da tenere presente che in inverno ci trovate periodicamente a Y-40. Abbiamo una sede anche a Olbia e prevediamo di aprirne altre. Parallelamente alla didattica curiamo un nutrito gruppo di allenamento, con diversi agonisti di livello che hanno ottenuto record e titoli italiani, partecipato a Campionati del mondo, raggiungendo anche la top 10. C'è poi un aspetto che caratterizza il nostro centro: l'assidua attività in un mare impegnativo come quello di Calafuria. Da maggio a ottobre siamo in mare in media tre volte a settimana, fino ad arrivare a sei nei periodi di punta»