



AprimoreSurf Camp **2024**

Formação E Graduação
De Surf Coaches AprimoreSurf



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro

corpo . mente . alma



Introdução ao Método

O método AprimoreSurf foi concebido a partir de várias expedições feitas por Leandro e a sua equipa a surfarem pelo mundo, a interagir com as mais diversas culturas, a vivenciar sessões épicas de free-surf e a participar em competições de alto nível. Esta troca de energias originou naturalmente uma equipa na qual cada membro contribui com as suas aptidões, power e entusiasmo, tanto no surf como na vida, em constante busca o aprimoramento.

Corpo, mente e alma são os pilares do Método Aprimoresurf.

Seja bem-vindo à equipa AprimoreSurf, onde a evolução não se limita ao surf, transformando a própria vida dos seus participantes.

O Método tem como referência atletas de elite do Championship Tour da WSL, como Yago Dora, Jack Robinson, Luana Silva, Ian Gentil e Brisa Hennessy.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a **01** de Dezembro de 2024



Convite destinado aos Surf Coaches

Convidamos todos os Treinadores de Surf e empresários do desporto a participarem na formação como Treinadores de Surf através do Método AprimoreSurf. Uma vez por ano, Leandro Dora dedica-se a transmitir todo o seu conhecimento como Treinador de Surf da elite mundial, numa experiência imersiva única. Ensaios práticos com atletas, Master Classes do “Grilão” e palestras ministradas por renomados profissionais na área do Surf são componentes essenciais deste excepcional espaço de formação.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024



Leandro Dora, o fundador do Método AprimoreSurf, desempenha o papel de técnico responsável pelas carreiras de atletas consagrados como Yago Dora, Jack Robinson, Luana Silva, Brisa Hennessy, Matheus Herdy e Anuar Chiah. Presentemente, Leandro vê o Surf Camp AprimoreSurf como o ambiente ideal para partilhar e aplicar todo o conhecimento adquirido na sua jornada como treinador no Championship Tour da WSL, proporcionando uma enriquecedora experiência a todos os envolvidos.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024



Zé Seabra & Leandro Dora.

"Aprender com o Leandro Dora vai além de somente aprimorar as capacidades técnicas de um treinador de surf. A sua abordagem holística e ética transcende as ondas, moldando não apenas atletas excepcionais, mas indivíduos comprometidos com um sentido de respeito profundo pelo meio ambiente, pelos seus próximos e por si mesmos. Dora faz mais que lapidar talentos, ele nutre mentes e corações, formando uma comunidade de surfistas que valorizam a excelência atlética na mesma medida que a integridade e o crescimento pessoais. Num mundo onde a competição muitas vezes obscurece os valores fundamentais, Leandro Dora brilha como um farol, recordando-nos de que o verdadeiro sucesso é medido pelo desempenho nas competições, a par da integridade e do impacto positivo que causamos."



Ericeira, Portugal.

November 28th to December 1st



Cronograma Surf Camp

Day 01

07:00 Abertura Camp
07:45 Apresentações
08:30 - 11:30
Aula Prática 01
12:00 Intervalo
13:00 Master Class 01
14:00 - 16:00
Vídeo Análises
16:00 Break
16:30 - 17:30
Palestra Leandro Dora
19:00
Surf Coaches Meeting
20:00 Encerramento Day 01

Day 02

07:00 Yoga Grilão
08:30 - 11:30
Aula Prática02
12:00 Intervalo
13:00 Prática Rafael M.
14:30 - 16:30
Vídeo Análises
16:30 Break
16:30 - 17:30
Palestra Leandro Dora
18:00 - 19:30
Estudos Surf Coaches
20:00 Encerramento Day 02

Day 03

07:30 - 10:30
Aula Prática 03
11:00 Break
13:00 - 15:00
Vídeo Análises
15:00 - 16:00
Vídeo Aulas
16:00 - 17:00
Dinâmica em Grupo
18:00 Avaliação Surf Coaches
19:00 Perguntas e Dúvidas
20:00 Encerramento Day 03

Day 04

08:00 - 11:30
Aula Prática04
12:00 Intervalo
13:00 - 15:30
Vídeo Análise
15:30
Entregas Certificados
17:00 Encerramento Camp





Programa



1. Trajetória de Leandro Dora: vida, carreira experiências e aprendizados.
2. Método AprimoreSurf:
 - História
 - Pilares
 - Fundamentos
 - Aplicações
 - Vídeo Áulas
 - Estudos de caso
3. Introdução a Carreira de Surf Coach.
4. Condutas, Postura e Posicionamento de atletas e Surf Coaches.
5. Construir Relações Saudáveis entre Pais, Mães, Surf Coaches e Atletas.
6. Organização da Rotina de um Atleta: Programação e Planejamento Eficientes.
7. Técnicas de Respiração e Meditação para o Surf: Encontrando equilíbrio e foco.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a **01** de Dezembro de 2024



Programa



8. Estratégias de Competição: Preparação mental, Táticas e Abordagem de Competição em eventos de surf.
9. Comunicação e Oratória de um Surf Coach.
10. Escolha do Melhor Sítio Para Treinos, Análise e Compreensão do mar.
11. Estratégias para o desenvolvimento de sua carreira de Surf Coach na sua região de atuação.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024





O que está incluído?



1. Toda a Vivência de Surf Camp e apoio da equipa AprimoreSurf.
2. Apostila do Método AprimoreSurf.
3. Coffe Breaks com alimentação consciente.
4. Acesso a todo o acervo de estudos AprimoreSurf.
5. Inclusão no grupo de WhatsApp AprimoreSurf Academy.
6. Acesso ao banco de imagens produzidas no Surf Camp.

O que não está incluído?

Acomodação, transporte, almoço e jantar.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a **01** de Dezembro de 2024



Preços



Prices.
Full Camp
1450 €

100 € de desconto para os primeiros 10 INSCRITOS.

Sinal no valor de 500€ até dia 01 de agosto
para reserva de vaga.

Em caso de cancelamento, o sinal de
500€ não é reembolsável.



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024



Feedbacks



João Macedo

Pai de Atleta

**Big wave rider consagrado
Head Coach Surf Academia**

"O AprimoreSurf Camp com Leandro Dora e a equipa AprimoreSurf foi incrível para o meu filho e para mim. Foi emocionante ver seu progresso no surf a ser apoiado e potenciado por profissionais dedicados. A atenção personalizada e a atmosfera acolhedora foram extraordinárias. Aprendemos, desafiámo-nos e criámos memórias inesquecíveis juntos. Estamos gratos pela experiência transformadora."



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024



Feedbacks



Zé Seabra

Treinador profissional de surf há mais de 20 anos

“Como treinador de surf profissional, sempre preocupe-me com a minha evolução no que toca à técnica e abordagem de ensino aos atletas. Após apenas 5 dias a aprender com Leandro Dora, minha visão do surf e do treinamento nunca mais será a mesma. Sua orientação refinou minha técnica e ampliou minha compreensão do surf. Sinto-me revigorado e inspirado, pronto para enfrentar desafios com uma nova perspetiva e confiança renovada. O impacto dessa experiência é profundo e duradouro, moldando não somente o meu desempenho como treinador, mas também minha abordagem de como estar no desporto de alto nível.”



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024

AprimoreSurf Camp 2024



Apoios e Patrocínios



lapoint

**BRA
ZINCO**

EVOKE

Co-Produção



ERICEIRA
SURFCLUBE®



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024

corpo
mente
alma



QUERO ME INSCREVER



Ericeira, Portugal.

28 de Novembro a 01 de Dezembro de 2024