



# AprimoreSurf Camp **2024**

Desenvolvimento De Surfistas  
Através Do Método.



**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

corpo  
mente  
alma



## **Convite Destinado aos Surfistas**

Convidamos todos os surfistas, sejam competidores, free surfers ou simplesmente entusiastas do desporto, a participarem no Surf Camp da AprimoreSurf. Uma vez por ano, Leandro Dora reserva 4 dias para partilhar as suas vivências, aprendizagens e experiências de vida, bem como as experiências ao longo do ano com atletas de elite mundial, numa experiência imersiva única. Se procuram consciência, aprimoramento e uma avaliação honesta do vosso surf no momento presente, vale a pena participar. Estamos ansiosos por contar convosco neste evento enriquecedor.

Com apreço,  
Equipa AprimoreSurf.



**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 de renome como Yago Dora, Jack Robinson, Luana Silva, Brisa Hennesy, Matheus Herdy e Anuar Chiah. Anualmente, Leandro vê o Surf Camp AprimoreSurf como o ambiente ideal para partilhar e aplicar todo o conhecimento adquirido ao longo do ano na sua jornada como treinador no CT WSL, proporcionando uma experiência enriquecedora para 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.**

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



## Cronograma Surf Camp

### Day 01

**07:00** Abertura do Camp  
**07:45** Apresentações  
**08:30 - 11:30**  
Sessão de Surf 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  
**18:00** Encerramento do Day 01

### Day 02

**07:00** Yoga Grilão  
**08:30 - 11:30**  
Sessão de Surf 02  
**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** Encerramento Day 02

### Day 03

**07:30 - 10:30**  
Surf Session 03  
**11:00** Break  
**13:00 - 15:00**  
Video Analysis  
**15:00 - 16:00**  
Video Lessons  
**16:00 - 18:00**  
Group Dynamics  
**18:30** Day 03 Closure

### Day 04

**07:00 - 13:30**  
Surf Session 04  
**12:00** Break  
**13:00 - 15:30**  
Video Analysis  
**15:30**  
Certificate Delivery  
**17:00** Camp Closure





## Programa

1. Trajetória do Leandro Dora: vida, carreira experiências e aprendizados.
2. Método AprimoreSurf:
  - História
  - Pilares
  - Fundamentos
  - Aplicações
  - Vídeo Aulas
  - Estudos de caso
3. Vídeo Análises: Estudo, observação e diagnóstico da performance dos surfistas.
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: Encontrar equilíbrio e foco.
8. Estratégias de Competição: Preparação Mental, Táticas e Abordagens de Competição em eventos de surf.



**Ericeira, Portugal.**

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



**Ericeira, Portugal.**

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

corpo  
mente  
alma





## O que está incluído?



1. Toda a Vivência de Surf Camp e apoio da equipa AprimoreSurf.
2. Apostila do Método AprimoreSurf.
3. Coffee Breaks com alimentação consciente.
4. Acesso a todo o acervo de estudos AprimoreSurf.
5. Participação do WhatsApp AprimoreSurf Academy.
6. Filmagens de todas suas ondas em alta qualidade.
7. Test Drive Arenque SurfBoards.

### **Não está incluído.**

Acomodação, transporte, almoço e jantar.



**Ericeira, Portugal.**

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



## Preços



**Prices.**  
**Full Camp**  
**1250 €**

**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€ é reembolsável.**



**Ericeira, Portugal.**

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



## Feedback



**Maria Inês**  
**Jovem Atleta**

“A imersão total no universo do surf e a oportunidade de aprender com Leandro Dora e a equipa AprimoreSurf proporcionaram-me um crescimento técnico e pessoal inestimável.”



**Ericeira, Portugal.**

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



## Feedback



**Miguel Blanco**

**Bicampeão Profissional Português 2018/2019**

**Big wave rider consagrado.**

“Tive a oportunidade de treinar com o Leandro em diferentes momentos da minha carreira de competidor de surf high performance, e o que mais me tocou foi a sua visão holística e educacional de como trazer o melhor de cada um, dentro e fora de água. Com um approach muito técnico e ao mais alto nível, a Aprimoresurf tem provas dadas no mundo do surf de alta competição, quer na divisão masculina como feminina. Uma inspiração!”



**Ericeira, Portugal.**

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



## Feedback



**Kai Odriozola**

**Mais jovem surfista no WSL Challenger Series  
Campeão Europeu Amador 2023**

“Ter tido a oportunidade de treinar com o Leandro Dora foi uma experiência muito boa. Eu estava a sair de uma lesão e o camp que fizemos, com o Leandro e o Zé, ajudou-me imenso na recuperação e no regresso ao meu nível. Além disso, depois do Camp ganhei o meu primeiro WQS, em Fistral. No fim, ainda consegui qualificar-me para os Challengers. Os seus conselhos técnicos e a sua experiência de treinos com tantos surfistas de primeira linha são inestimáveis. E além disso, toda a sua sabedoria é muito bem transmitida, de fácil compreensão e aplicação ao teu surf. Estou muito contente com a forma como a experiência decorreu e ansioso por ter novas oportunidades de treinar com ele.”



**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**