

DATES FORMATION GARUDA Juin 2019 - Mars 2020

James d'Silva, UK créateur de GARUDA « the intelligent way to exercise ». Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine et ou au sol. Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. C'est une méthode très intelligente.

Un mois gratuit accès online aux vidéos, vous sera offert après chaque formation

« James est un génie ! Madonna »

GARUDA Foundation La base de Pilates est utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA. 24h sur 5 jours du 18 au 22 Septembre à Ramatuelle (**ou à Nice**) ou 9 au 13 Octobre à **Genève ou** du 22 au 26 Janvier à **Paris**

GARUDA Seated Standing 1 Est la suite du Fundamental avec les enchaînements fluides, ludiques, efficaces avec un travail complet pour la force, souplesse, équilibre pour avoir un corps en harmonie. 24h sur 5 jours du 2 au 6 Octobre à **Paris** ou du 15 au 19 Janvier à **Genève**

GARUDA Barre James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. Toujours les mouvements inspirés par le Yoga, Danse, Tai Chi et en plus un travail du haut du corps avec les élastiques. 24h sur 5 jours ou du 6 au 10 Novembre à **Genève** ou du 20 au 24 Novembre à **Paris**

GARUDA Seated Standing Avancé avec James d'Silva du 6 au 10 Juin à **Ramatuelle**. Est la suite du Seated Standing 1 donc obligation de suivre Fundamental et Seated Standing avant.

GARUDA Barre Avancé Est la suite du Barre donc obligation de suivre Barre avant
24h sur 5 jours du 28 Aout au 1 Septembre à **Ramatuelle** avec **Francesca Bernardi**



INSPIRATION DAY avec James à Paris Samedi 5 Octobre

10h30-13h Workshop GARUDA Matwork
14h-15h10 Cours GARUDA Matwork 1
15h15-15h25 Cours GARUDA Matwork 2
Prix : Avant le 1 Juin 260€ / Avant 31 Aout
280€ / Après 31 Aout 295€

GARUDA Brique pour élargir le répertoire du GARUDA, James vous propose le « GRAHA » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail musculaire. 12h sur 3 jours du 6 au 8 Decembre à **Ramatuelle (ou à Nice)** avec **Eva et Magnus Ringberg**



BOOT CAMP avec Magnus Ringberg (Suède)
Du 6 au 8 Décembre à **Ramatuelle** (ou à Nice)
Vendredi le 6/12 12h30 Cours de GARUDA Brique
17h-18h30 Cours de Yoga Flow

Samedi le 7/12 10h-11h Cours de Yoga Flow
11h15-12h15 Cours de GARUDA Mat
14h-15h Cours de GARUDA Brique

Dimanche 8/12 10h-11h Cours de Yoga Flow
11h15-12h15 Cours de GARUDA Brique

Possibilité de faire les cours Privés ou Massages avec Magnus sur Rdv
PRIX : 7 cours avant le 30 Septembre 210€ après 245€ ou 35€ par cours / Cours prive ou massage 85€



Frustré d'avoir besoin d'utiliser les machines différentes de Pilates, James a créé une machine, multi fonctionnelle : GARUDA APPARATUS, il a travaillé avec les ingénieurs pour créer une machine avec des possibilités infinies. Avec une plateforme plus large qui peut ouvrir au milieu, la chaise s'attache au bout, la cage plus grande pour une amplitude plus importante, facilite les changements des poulies, slings, straps qui permettent des exercices d'un autre monde.

GARUDA Apparatus Foundation A

24h sur 5 jours du 25 au 29 Septembre à **Ramatuelle (ou Nice)** Ou du 19 au 23 Octobre à **Paris (complet)**

GARUDA Apparatus Foundation B

24h sur 5 jours du 18 au 22 Mars à **Ramatuelle (ou Nice)**

GARUDA Foamroller une formation pour ouvrir allonger et renforcer le corps. Le « CHAKRA » comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptif avec une conscience mentale.

12h sur 2 ou 3 jours Mai 2020

GARUDA Chaise « DHARA » aide à prendre conscience de la méthode GARUDA, à comprendre les mouvements intérieurement et dans l'espace. Elle s'adresse aussi à un public spécifique (séniors, femme enceinte et rééducation). 12h sur 2 ou 3 jours Mai 2020

*« Je suis ravie de la formation Garuda : ce que j'aime, en particulier, c'est que lorsque nous ressortons de la formation, nous sommes capables d'enseigner car nous avons pratiqué et pratiquer les exercices. De plus, tu nous as transmis cette énergie caractéristique de la méthode que j'ai gardé toute cette semaine et que je compte bien garder !!!!
Emilie de Bordeaux »*

« Merci à toi Eva, moi j'ai adoré cette formation, comme à chaque fois, tu donnes envie d'apprendre à chaque fois et là de découvrir encore plus le Garuda. Tu partages ta passion et on le ressent. Donc merci pour cette belle semaine. Tu représentes à merveille le Garuda. Julie de la Corse »

« Tu m'as remué les tripes, les émotions au delà du physique et du mental... Tu donnes beaucoup et ta grande générosité additionnée à ta simplicité sans oublier ton professionnalisme, font de toi un personnage unique ! Je remercie Dieu de m'avoir mise sur ton chemin, sincèrement. Mille Merci Catherine de Nantes »