

## DATES FORMATION GARUDA de janvier à Septembre 2019

**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 16 au 20 Janvier à Paris ou du 1<sup>er</sup> au 5 Mai à Genève ou du 19 au 23 Septembre à Ramatuelle,**



**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.  
**Du 23 au 27 Janvier à Genève ou du 15 au 19 Mai à Ramatuelle ou du 2 au 6 Octobre à Paris**



**GARUDA Barre 1** 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 du 24 au 28 Avril à Toulouse ou du 29 Mai au 2 Juin à Ramatuelle (cours avec Magnus Ringberg)**



**GARUDA Barre Avancé** avec Aimée Challies. C'est la suite du Barre 1 donc obligation de suivre Barre 1 avant. **du 28 Août au 1 Septembre à Ramatuelle**

**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 du 1 au 3 Mars à Genève**



**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 2 ou 3 jours  
**Du 1 au 3 Mars à Genève ou du 7 au 9 Mars à Ramatuelle**



**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  
**Du 8 au 10 Mars à Ramatuelle**

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



**FIT STUDIO - LE LOFT PILATES**

162, rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net

Frustré d'avoir besoin à 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 **pulleys, slings, straps** qui permettent des exercices d'un autre monde.

**GARUDA Apparatus Foundation B**

24h sur 5 jours du 20 au 24 Mars à Ramatuelle

**GARUDA Apparatus Foundation A**

24h sur 5 jours du 25 au 29 Septembre à Ramatuelle

**INSPIRATION DAY avec James d'Silva 5 Octobre à Paris**

9h45-12h15

Workshop GARUDA Matwork

13h30-14h30

Cours GARUDA Fondamental

14h30-15h30

Cours GARUDA Seated Standing

**Prix :**

Avant le 30 Juin Workshop et Cours 180€ Avant le 31 Août

190€ et 200€ après le 31 Août

Ou 150€ le Workshop de 2h30 et 40€ le cours d'une heure



« 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 pratiqué 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