



FORMATION GARUDA

Une nouvelle méthode de James D'Silva. Incluant les principes du Pilates, des postures du yoga et de la respiration, la grâce de la danse, le **GARUDA** est l'avenir du bien être du 21^è siècle. Le **GARUDA** commence où le Pilates finit... Le GARUDA, bénéfique pour l'esprit et le corps est une méthode dynamique son approche hybride révolutionne l'approche du Fitness.

GARUDA Foundation du 17 au 21 Janvier à Paris (complet)
ou du 2 au 6 Mai à Genève ou du 19 au 23 Septembre à Ramatuelle

GARUDA Seated Standing Du 10 au 14 Janvier à Genève
ou du 5 au 10 Juin à Ramatuelle ou du 7 au 11 Novembre à Paris

GARUDA Brique Du 23 au 25 Février à Ramatuelle
ou du 19 au 21 Octobre à Genève

GARUDA Foamroller du 2 au 4 Mars à Genève
ou du 5 au 7 Octobre à Paris ou du 30 Novembre au 2 Décembre à Ramatuelle

GARUDA Apparatus Foundation A du 4 au 8 Avril à Ramatuelle

GARUDA Chaise du 10 au 12 Mai à Ramatuelle

GARUDA Barre du 5 au 10 Juin à Ramatuelle

« 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 la 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 »