



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA FOUNDATION du 26 au 30 Juin 2019 à Bordeaux

Holistique, dynamique – GARUDA est une nouvelle technique révolutionnaire créée par James D'Silva. 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

**OBJECTIF de la FORMATION :** La base du Pilates est utilisé avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciaux. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre. Excellent formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

**LIEU :**

A contacter : Agustina LUINI mensendic@hotmail.com

**Total 24h de formations 1 200€**

**Un mois gratuit accès online au vidéo, vous sera offert après chaque formation**

