



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 18 au 22 Septembre 2019 à Ramatuelle

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 :

Fit Studio, Le Loft Pilates, 162 rue du Colombier,
83 350 Ramatuelle

Mercredi du 12h à 17h30
Jeudi du 12h à 17h30
Vendredi du 11h-14h et du 15h à 17h
Samedi du 10h à 13 et du 14h-16h
Dimanche du 9h à 13h

Total 24h de formations 1 200€

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

