

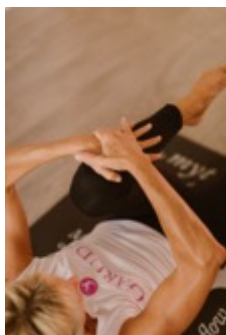
DATES FORMATION GARUDA Du Décembre 2020 au Juin 2021

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
Vous avez la possibilité de suivre les formations en ligne -25%

« James est un génie ! Madonna »

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 du 13 au 17 Janvier 2021 à **Nice**



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 de formations. 20 au 24 Janvier 2021 **LIVE EN ZOOM** ou à **Ramatuelle** ou du 10 au 14 Février à **Genève** ou du 14 au 18 Avril à **Paris**

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 26 au 28 Février à **Nice** ou du 23 au 25 Avril 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 3 jours

du 22 au 24 Avril à **Genève**



GARUDA Barre Avancé Est la suite du Barre donc obligation de suivre Barre avant 24h sur 5 jours du 3 au 7 Mars à **Nice**

FIT STUDIO, Le Loft Pilates, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

06 08 71 72 81 / fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net

fitstudioleloftpilates / leloftpilatesgarudanice

Siret : 3786509150004 Code APE 9311Z N N° formation continue 93830359683

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 poulies, slings, straps qui permettent des exercices d'un autre monde.

GARUDA Apparatus Foundation A

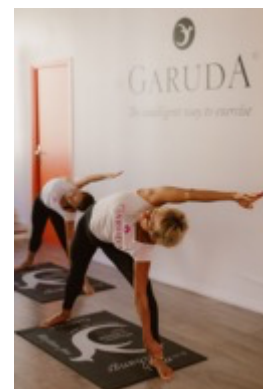
24h sur 5 jours du 10 au 14 Mars à Nice

GARUDA Apparatus Foundation B

24h sur 5 jours du 17 au 21 Mars à Nice

GARUDA Apparatus Série 1 avec James en Juin à Nice

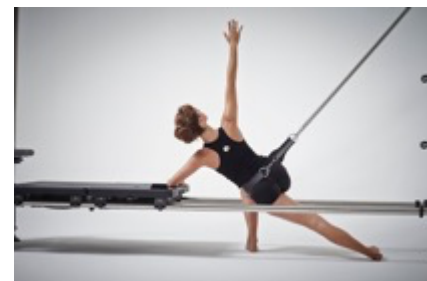
GARUDA Seated Standing Est la suite du Fundamental avec les enchaînements fluides, ludiques, efficaces avec un travail complet pour la force, souplesse, équilibre pour avoir un corps en harmonie. 24h de formations du 7 ou 11 Avril à Nice ou du 2 au 6 Juin à Genève



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). 16h sur 4 jours du 29 Avril au 2 Mai à Nice

GARUDA SLINGS « TARA »

Tara ou le Garuda Sling est une partie intégrante du Garuda Apparatus. Le répertoire du Sling a été élaboré pour vous renforcer, stabiliser, stimuler et défier. La sangle Tara vous soutient et crée une force de traction, qui vous permet d'apprendre à utiliser et à remplir l'espace autour, avec votre corps en mouvement. Elle vous permet de vous grandir de vos articulations et de prendre conscience de vos instabilités. L'atout le plus précieux de ce type de travail est la forte adaptabilité du Sling à tout équipement indépendant et vous ne nécessitez pas d'expérience préalable en Garuda pour prendre parti à cette formation. Il est donc possible d'utiliser le Tara sans Apparatus. 12h de formations du 30 Avril au 2 Mai à Nice



GARUDA Seated Standing Avancé avec James d'Silva

du 26 au 30 Mai à Nice Est la suite du Seated Standing donc obligation de suivre Fundamental et Seated Standing avant. En mémé temps les après-midi James fera des Masterclasses

HOTEL APPARTEMENT à Nice AJOUA -15% avec le code « fitstudio »

NICE : Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, 06000 Nice (15min de l'aéroport en Tramway)

PARIS : Cercle Foch, 33 avenue du Foch, Paris 16°

GENEVE: FITSPRO contactez Isabelle Gall info@fitspro.com

