



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 14 au 18 Avril 2021 à Paris

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 utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

LIEU :

Cercle du Foch, 36 avenue du Foch, Paris 16°

**Du Mercredi au Dimanche 5h par jour
Total 24h de formations 1 200€**

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

