



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 20 au 24 Janvier 2021 Live en Zoom ou à Ramatuelle (83)

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 myofasciaux. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

LIEU :

Live en Zoom avec -25% réduction = 900€
Ou à Ramatuelle (83)

**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



SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net