



GARUDA®

The intelligent way to exercise

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 13 au 17 Octobre à Nice ou Virtuel

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

11h-13h30 / 14h30-17h
Dimanche 9h30-13h30

LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA,
4 rue Masséna, NICE 2^{ème} étage

HOTEL APPARTEMENT : AJOUPA,
4 rue Masséna, Nice 5^{ème} étage
www.ajoupa.fr -15% code « fitstudio »

Total 24h de formations 1 200€
VIRTUEL 900€

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

