



## **Le meilleur parcours pour devenir Professeur de Garuda**

Nous sommes convaincus que se former en Garuda est un voyage de découverte de toute une vie. Ce qui démarre comme une formation et de l'entraînement devient un parcours d'exploration, qui permettra aux professeurs et coachs de penser le mouvement différemment.

Grâce à nos formations, nous nourrissons et suscitons un sentiment de curiosité à l'apprentissage et un sens de confiance en soi. Nous avons un vaste répertoire de mouvements qui se concentre sur la fonctionnalité, le rajeunissement et la guérison du corps.

Nous avons organisé le répertoire en modules afin de guider les participants à travers de différents niveaux, en permettant d'améliorer la maîtrise et la précision de mouvement. Nous sommes fières de ce que nos professeurs deviennent, car ils sont les ambassadeurs de notre travail.

## **Les prérequis pour devenir Professeur en Garuda**

Pour entamer le parcours pour devenir Professeur de Garuda, il faut préalablement avoir une qualification dans l'enseignement de disciplines en lien avec le mouvement (par exemple : Coach Sportif, Professeur de Yoga, Pilates, Danse, etc)

Ce prérequis garantit chez l'élève des compétences déjà acquises, en termes de connaissances et outils d'enseignements qui compléteront ce que la méthode Garuda lui apportera.

## **Première étape**

### **Fondamental/Foundation Matwork**

Nous recommandons de faire le premier pas dans la formation Garuda avec le module **Fondamental**. Cette formation est parfaite pour ceux qui débutent en Garuda, car il permet de découvrir les principes fondamentaux de la méthode.

Ce module présente une approche progressive, qui le rend particulièrement efficace pour les personnes ayant des dysfonctions physiques, comme des blessures ou des déséquilibres.

Les exercices sont systématiquement organisés pour ramener toujours votre concentration et simultanément rendre votre corps plus fort et souple.

### **Garuda Apparatus**

L'Apparatus a été inventé dans une intention de multifonctionnalité et gain de place – c'est-à-dire un seul appareil avec une énorme variété de mouvements possibles.

Pour apprendre à utiliser l'Apparatus, il faut commencer par le Apparatus Fondamental A et Apparatus Fondamental B.

Apparatus Fondamental A se concentre sur les mouvements de base du répertoire qui vous prépare à enseigner à des niveaux débutants et intermédiaires.

Pendant cette formation, le pratiquant en apprend plus sur la philosophie, le matériel et les compétences spécifiques de l'enseignement de Garuda.



Pendant Apparatus Fundamental B, nous complétons le répertoire de base et évaluons les compétences d'enseignement du pratiquant.

### **Une première étape alternative : Tester le Garuda**

Si les formations décrites plus haut sont une introduction riche et holistiques à la méthode Garuda, nous comprenons que vous puissiez ne pas forcément vous sentir prêt à vous y immerger complètement.

Si cela est votre cas, pourquoi ne pas choisir de cours auxiliaires plus courts ?

Ceux-ci vous donneront de bons éléments de la méthode et un répertoire qui peut être directement inclut dans vos cours.

Toutes ces formations représentent de spécifiques techniques de Garuda. Elles sont à la fois parfaites pour ceux qui commencent leur parcours dans cette méthode et en même temps elles sont essentielles à la formation complète d'un enseignant Garuda.

Elles peuvent se suivre dans n'importe-quel ordre, puis vous pouvez passer au Fondamental et Apparatus quand vous vous sentez prêts.

#### **Chakra Foam Roller**

Décrit comme la 'roue de la découverte', le Chakra (foam roller) complète nos techniques, en travaillant sur l'ouverture, l'allongement et le renforcement.

Il s'agit d'un entraînement spécialisé ainsi qu'adaptable et accessible pour tout âge et niveau, du client en période de rééducation ou blessé à ceux de niveaux plus avancés.

#### **Dhara Chaise**

Ce module d'exercices assis est une simplification du répertoire de Seated and Standing Matwork, afin de rendre les mouvements du répertoire plus facilement accessible pour le client blessé ou en rééducation. C'est un entraînement unique qui s'inspire de différentes techniques.

Dhara (chaise) est parfaite pour l'enseignement, en raison de son accessibilité à l'apprentissage et à la performance. C'est la technique idéale pour donner des cours à distance par Zoom et pour ces clients qui ne peuvent ou souhaitent pas travailler sur tapis. Elle permet de découvrir les racines et la source du mouvement, de vous remplir de confiance en ce dernier ainsi que de vous encourager à savourer la joie de l'immobilité.

#### **Tara (Sling)**

Tara nous soutient, en nous apprenant à nous servir de l'espace autour de nous, en nous invitant à créer de l'espace dans nos articulations et à prendre conscience de nos instabilités. Le Sling nous défie et surprend. La formation a été développée de manière intelligente pour renforcer, stabiliser et défier la technique du pratiquant.

#### **Graha (Briques)**

Garuda Graha (briques) est un entraînement innovant et fonctionnel, utilisant les principes de Pilates pour travailler la symétrie bilatérale et stabilisation du bassin, en même qu'améliorer la force et fonctionnalité des membres inférieures.

Une attention particulière est portée sur le haut du corps, avec un tout nouveau panel d'exercices pensés pour renforcer le pratiquant. Équilibre et mouvement tri-dimensionnel sont des parties intégrales du travail.



En plus, il vous suffit de deux briques pour commencer, ce qui rend ce travail facilement accessible à vos clients.

### **Garuda Barre**

L'entraînement à la Barre est inspiré d'un travail musculaire contemporain associé à la grâce de la danse. Le rythme et la fluidité de mouvement sont primordiaux, adagio et allegro sont deux aspects de la qualité de mouvement qui sont s'alternent constamment, en contribuant à rendre ce cours complet.

Dans ces cours équilibre et force travaillent côte à côte pour créer un sens de longueur et fluidité. Le travail de Barre s'étend du niveau fondamental à avancé et des élastiques de différentes résistances sont ajoutés pour enrichir le répertoire.

### **Garuda sur Reformer**

En utilisant le Reformer comme outil d'expression du mouvement, le Garuda explore un travail profond qui sollicite le renforcement, l'endurance, la souplesse et la coordination. En respectant les principes de Pilates, Garuda présente néanmoins des possibilités de mouvement innovantes grâce à son vaste répertoire et donne un sens de confiance et de grâce au mouvement.

Cette forme d'entraînement devient pour les pratiquants professionnels l'opportunité d'utiliser un équipement traditionnel avec une approche contemporaine.

## **Deuxième étape**

### **Seated and Standing**

Une fois complétée la formation Fondamental, vous serez prêt à entreprendre l'étape suivante du parcours et apprendre des séquences plus complexes.

Le **Seated and Standing** reprend les principes et les méthodes apprises dans le Fondamental, tout en ajoutant une compréhension plus profonde du Garuda.

L'étape finale dans le Garuda matwork est le **Seated and Standing Avancé**.

### **Garuda Apparatus – Series 1 and 2**

Après avoir suivi Garuda Apparatus A et Apparatus B, **Garuda Apparatus Series 1 et 2** vous conduisent au niveau suivant. Ces répertoires plus avancés proposent un travail sur Box, en association aux ressorts et aux sangles.

Le client devra apprendre à maîtriser des leviers plus importants et des mouvements plus complexes afin de rendre son corps plus athlétique.



## Un résumé de votre parcours

### Étape 1 :

- Suivre Matwork Fondamental ou Garuda Apparatus pour avoir un aperçu des principes Garuda.
- Si vous ne vous sentez pas prêt de vous engager dans l'un de ces deux cours, essayez nos cours auxiliaires pour commencer à assimiler les principes du répertoire Garuda et avoir un ressenti de ce type de travail.

### Étape 2 :

- Une fois complété le Matwork Fondamental, vous pouvez continuer avec le Seated and Standing et ensuite Seated and Standing Avancé
- Une fois complété Garuda Apparatus A et B, vous pouvez continuer avec Garuda Apparatus Series 1 et 2.

## Devenir Professeur de Garuda

Si ce parcours vous paraît être l'idéal pour vous, pourquoi ne pas commencer le vôtre dès maintenant ?

Visitez la section Formation Garuda sur notre site [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net) pour consulter les informations des formations disponibles.

## Notre Formation Garuda

Si vous avez des questions concernant ce processus, n'hésitez pas à nous contacter en cliquant [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr)

**'Tous les jours, chaque mouvement est un voyage et pour moi,  
personnellement, une transformation'** Mala Majethia