

## FORMATION GARUDA FOAMROLLER (Chakra) Du 27 au 29 Octobre à Ramatuelle ou en VIRTUEL



### OBJECTIF de la FORMATION

Apprendre les mouvements Garuda avec le FOAMROLLER. Une formation qui va vous permettre d'ouvrir, d'allonger et de renforcer le corps. Le Chakra agit comme une roue énergétique va permettre de vous donner un challenge proprioceptive avec une véritable conscience mentale.

**PRIX : 620€**

Vendredi et Samedi 14h-18h

Dimanche 9h-13h

**LIEU :** FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Une navette est disponible de L'AEROPORT de Nice là l'aller et au retour

Plus d'informations, contactez Fit Studio

**HEBERGEMENT :** Contactez FIT Studio

**Accès online aux vidéos, logos et photos pendant deux ans avec l'inscription GARUDA TEACHER**