

## FORMATION GARUDA FOUNDATION

Du 19 au 22 Janvier 2023 à Paris

Holistique et 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 allient un travail dynamique, fluide, rythmé et mental qui permet d'augmenter en force, en souplesse, en coordination et en endurance.

### OBJECTIF de la FORMATION :

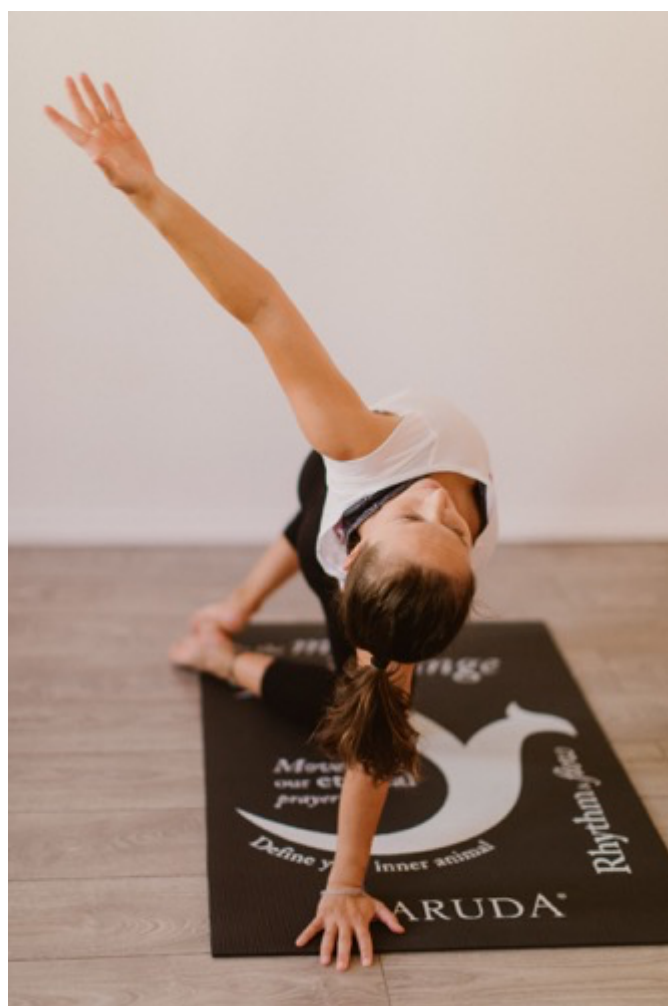
Ici, la base du Pilates est utilisée avec une approche différente. Vous allez apprendre à isoler un muscle pour ensuite travailler les lignes myofasciales.

Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent des dysfonctionnements et des déséquilibres. C'est également une excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA.

**LIEU :** M STUDIO, 39 rue St Croix de la Bretonnerie  
75 004 PARIS  
Tél :06,03 42 95 71

**PROGRAMME :** 10h-12h30 / 14h-17h30- Dimanche  
9h-12h/13h-16h

**PRIX :** 1 200€



Accès online aux vidéos, logos, photos pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER.