



**BOOT CAMP à Ramatuelle du 26 au 28 Mai**  
**10 Cours 1h et 2 Workshop 1h30**  
**Avec Laura Urbaniak, Laura Trevisani et Eva Winskill**



#### **JEUDI 26/5**

**9h30 PILATES MATWORK FASCIAS** : Un cours de Pilates Flow avec des postures modifiées et d'origines pour affiner vos ressentis corporels, pour identifier vos lignes myofasciales et un entraînement spécifique sur les Fascias. **Laura Urbaniak**

**10h45 GARUDA BRIQUE (GHARA)** La brique pour améliorer le maintien et offrir une autre dimension dans le travail musculaire **Laura Trevisani**

**12h PILATES CERCLE STRETCH & TONE** : Un cours de Pilates Flow en Matwork qui présente un bon équilibre entre la force et les étirements. **Laura Urbaniak**

**WORKSHOP 15h-16h30 GARUDA REFORMER et APPARATUS** Comment vous pouvez utiliser le Reformer en Garuda et adapter le répertoire Garuda Apparatus pour vos clients.

**Eva Winskill**

**16h45 GARUDA FOAMROLLER (CHAKRA)** Un cours pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le Chakra comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale. **Laura Trevisani**

#### **VENDREDI 27/5**

**9h30 PILATES avec GLIDING DISC** Inspiration des routines de Reformer ou Garuda Apparatus, ce cours vous fait travailler les fessiers, jambes et sangle abdominale. **Laura Trevisani**

**10h45 PILATES MATWORK EQUILIBRE** : Cours Pilates Flow avec des mouvements modifiés pour vous concentrer sur « the core » et un travail sur l'équilibre. **Laura Urbaniak**

**12h GARUDA CHAISE (DHARA)** aide à prendre conscience de la méthode GARUDA et à comprendre les mouvements intérieurement et dans l'espace. Elle s'adresse aussi à un public spécifique (séniors, femme enceinte et rééducation). **Laura Trevisani**

**WORKSHOP 15h-16h30 GARUDA BARRE** James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et pousser. En utilisant le travail GARUDA debout cela donne un travail haut et bas du corps pour un travail fonctionnel, la force, souplesse et équilibre **Eva Winskill**

**16h45 PILATES FOAMROLLER COORDINATION** : Ce cours de Pilates Flow sera un défi pour votre coordination et votre proprioception, un bon entraînement pour votre centre. **Laura Urbaniak**

#### **SAMEDI 28/5**

**9h30 LES 34 D'ORIGINE & FASCIAS** : Cours Pilates Flow pour comprendre la biotenségrité, l'auto-régulation, le lâcher prise dans les 34 mouvements, J.Pilates était un avant-gardiste ! **Laura Urbaniak**

**10h45 GARUDA MATWORK** Holistique, dynamique – Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique, le cours alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance **Laura Trevisani**

**12h PILATES SWISBALL PRENATAL** : Comment travailler avec les femmes enceintes en prénatal et postnatal en restant dynamique et en toute sécurité. **Laura Urbaniak**

**15h PILATES avec STICKS** En utiliser les outils simples vous allez travailler votre équilibre, ouvrir les épaules et étirer tout le corps **Laura Trevisani**

**LIEU** : FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier 83 350 Ramatuelle

**PRIX** : BOOT CAMP 375€ avant 30 Avril et 410€ après



**Laura Trevisani** d'Italie était nationale et Vice European champion de roller figure skating. Après plusieurs années d'enseigner Pilates elle a rencontré James d'Silva en 2012. Elle est depuis 2016 Master Trainer Garuda en Italy Elle a son Studio en Italy ou elle enseigne Pilates, Garuda et Yoga.



**Laura Urbaniak** de France est formatrice Pilates chez Fit Studio Le Loft Pilates et a son propre Pilates Studio à La Touquet. Très apprécié par les clients quand elle a travaillé au Loft, Ramatuelle depuis 4ans. Laura est formée aussi en Garuda est se forme toujours auprès les formations avec les grands professeurs



**Eva Winskill** de la Suède à crée FIT STUDIO en 1990 à Lyon et depuis formait les professeurs en Fitness, Pilates et Garuda en France et en étrangers. Depuis 2005 installé à Ramatuelle crée un nouvelle salle LE LOFT PILATES et 2019 un deuxième studio à Nice pour les formations professionnelle de Pilates, Garuda, Yoga, Coretraining. Master Trainer Garuda pour la France et Suisse

**INSCRIPTION** : Par virement ou chq à envoyer FIT STUDIO, Le Loft Garuda Pilates,  
118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

Email : [fitstudio.eva@gmail.com](mailto:fitstudio.eva@gmail.com)

Tél : 06 08 71 72 81

Site : [www.fitstudio.fr](http://www.fitstudio.fr)