

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 13 au 16 Octobre 2022 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

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 »

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

PRIX: 1 200€

Accès online au vidéo, logo, photos.. pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER



SARL Fit Studio, Le Loft Pilates Garuda 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
4 rue Masséna, 06 000 Nice

N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr