

FORMATION GARUDA SLING (TARA)

26 au 28 Janvier 2024

Ramatuelle ou LIVE ZOOM

Tara ou le Garuda Sling est une partie intégrante du Garuda Apparatus. Le répertoire du Sling a été élaboré pour renforcer, stabiliser, stimuler et défier. La sangle Tara vous soutient et crée une force de traction, qui vous permet d'apprendre à utiliser et à remplir l'espace autour de vous, avec votre corps en mouvement. Elle va vous permettre de vous grandir de vos articulations et de prendre conscience de vos instabilités. L'atout le plus précieux de ce type de travail est la forte adaptabilité du Sling avec les équipements indépendants. Vous ne nécessitez pas d'expérience préalable en Garuda pour prendre part à cette formation. Il est donc possible d'utiliser le Tara sans Apparatus.



HORAIRES: Vendredi 14h-18h / Samedi 14h-18h / Dimanche 9h-13h

PRIX : 620€

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

Une navette est disponible de l'aéroport de Nice aller/retour - Contactez Fit Studio

HEBERGEMENT : Contactez Fit Studio

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