

INSPIRATION DAY GARUDA

OBJECTIF DE LA FORMATION

Holistique et dynamique – GARUDA est une 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.

Appréhendez lors de cette formation d'une journée avec Eva Winskill et Pamela Dormi, le répertoire et les mouvements du GARUDA sur machine et au sol.

Samedi 28 janvier 2023

10h Garuda DHARA Chaise avec Eva

11h Garuda MATWORK avec Eva

12h15 Introduction GARUDA APPARATUS avec Pamela

13h30 Introduction GARUDA APPARATUS avec Eva

15h Garuda BARRE avec Eva

16h15 Garuda CHAKRA Foamroller avec Pamela

125€ la journée ou 30€ par cours en présentiel ou 25€ le cours via la plateforme ZOOM

Lieu

Le Loft Garuda Pilates, 4 rue Masséna, 06 000 Nice 2eme étage

Inscription : Via MINDBODY ou envoyer votre inscription à l'adresse ci-après : Le Loft Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83 350

Ramatuelle avec le règlement de votre formation par chèque ou virement bancaire.

Attention : MAXIMUM 15 Personnes