FORMATION GARUDA FOUNDATION
12 au 15 Octobre 2023 à Ramatuelle ou EN VIRTUEL

Holistique et dynamique – GARUDA est une nouvelle technique révolutionnaire crée 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 permettant 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. Nous allons apprendre à isoler un muscle pour ensuite travailler les lignes myofasciales.

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

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

Une navette est disponible de L'AÉROPORT NICE/RAMATUELLE à l'aller et au retour.
Contactez Fit Studio

Les Horaires : (peuvent changer légèrement)
10h-13h / 14h30-17h30 Dimanche 9h-12h/13h-16h

PRIX : 1200€

HEBERGEMENT : Contactez FIT Studio

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

118 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle
www.fitstudio.fr | fitstudio@wanadoo.fr | +33 (0)6 08 71 72 81

Siret : 3786509150004 | Code APE 9311Z N | N° formation continue 9383035968