

## FORMATION GARUDA Seated and Standing 20 au 23 Avril 2023 à Ramatuelle ou en VIRTUEL

### OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements de la méthode GARUDA debout et assis avec des enchaînements et mouvements fluides, inspirés par le Yoga, le Pilates, le Tai Chi et la Danse ce qui procure un travail très complet et fonctionnel sur l'ensemble du corps.

**LIEU : LE LOFT PILATES GARUDA,**  
118 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle  
**OU EN VIRTUEL**

**Total : 24h de formations**

Jeudi-Samedi

10h-12h30/14h-17h30

Dimanche 9h-12h/13h-16h

**PRIX : 1200€**



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