

INSPIRATION DAY GARUDA 25 Novembre chez Chris Lombard à Valence Avec Eva Winskill

14h-15h30 WORKSHOP Présentation et le base en utilisant les Barres James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. Toujours les mouvements inspirés par le Yoga, Danse, Tai Chi et en plus un travail du haut du corps avec les élastiques. Des séquences du répertoire Garuda Barre, pour un renforcement et assouplissement de tout le corps.



15h30-16h30 GARUDA MATWORK 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



16h30-17h30 GARUDA FOAMROLLER CHAKRA Une formation pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le Chakra comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale.

PRIX : 110€

Inscriptions : FIT STUDIO LE LOFT GARUDA PILATES
fitstudio@wanadoo.fr / 06 08 71 72 81

**LIEU : Chris Lombard, 31 rue Barnave, 26500 Bourg les Valence
Téléphone : 06 15 21 56 91**