

**FORMATION GARUDA SLING (TARA)**  
**du 22, 23 Mars 2024**  
**à Ramatuelle ou LIVE en ZOOM**

Tara ou le Garuda Sling est une partie intégrante du Garuda Apparatus. Le répertoire du Sling a été élaboré pour vous 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, avec votre corps en mouvement. Elle vous permet 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 à tout équipement indépendant et vous ne nécessitez pas d'expérience préalable en Garuda pour prendre parti à cette formation. Il est donc possible d'utiliser le Tara sans Apparatus.

**Accès online au vidéo, logo, photos.. pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER**



**Vendredi: 13h-18h / Samedi 10h-18h**

**PRIX : 620€**

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

**HEBERGEMENT : Contactez FIT Studio**