

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA Fundamental

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre la base du GARUDA.

DUREE :

24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Pilates Fundamental et Pratique en Pilates ou Professeur de Danse

PEDAGOGIE :

En groupe de 14 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} Jour : Apprends les principes de GARUDA, les lignes différentes, la respiration. La préparation – échauffement avec des mouvements sur le dos et avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

2^{ème} Jour : Révision. Apprends des mouvements et des enchainements Abdominal 1, Shoulder Bridge 1, Sur les Genoux la préparation avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

3^{ème} Jour : Révision. Apprends les mouvements et des enchainements Abdominal 2, Shoulder Bridge 2, Sur les Genoux, Assis avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA

4^{ème} jour : Révision. Apprends les mouvements et des enchainements Side Kick, Assis, et sur le ventre, Abdominal 3, Shoulder Bridge 3, Debout avec les variations et modifications des exercices. Cours de GARUDA Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARUDA Fundamental avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices. Observation

PROGRAMME DETAILLE

FORMATION GARUDA Seated Standing

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre la répertoire Debout et Assis du GARUDA.

DUREE :

24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Garuda Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} Jour : Apprends des mouvements et enchaînements debout avec les variations et modifications des exercices.
Respiration

2^{ème} Jour : Apprends des mouvements et enchaînements sur les genoux et assis avec les variations et modifications des exercices.

3^{ème} Jour : Apprends les enchaînements et postures de Yoga avec les variations et modifications des exercices.

4^{ème} Jour : Apprends les mouvements et les enchaînements sur le dos, côte et ventre avec les variations et modifications des exercices. Comprendre l'ouverture les côtes, le travaille le fascia et la fluidité. Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARDA Intermédiaire avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices



SAS Fit Studio, Le Loft, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500077 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr
17/12/2023

PROGRAMME DETAILLE FORMATION Seated et Standing Avancé

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA avancé assis et debout

DUREE :

24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

GARUDA Fundamental ET GARUDA Seated Standing

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

LIEU : LE LOFT GARUDA PILATES STUDIO, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} Jour : Apprends des mouvements sur le dos avancé avec les variations et modifications des exercices.

2^{ème} Jour : Apprends des mouvements sur les genoux avancés avec les variations et modifications des exercices.

3^{ème} Jour : Apprends les mouvements debout avancé avec les variations et modifications des exercices.

4^{ème} Jour : Apprends les enchainements et postures de Yoga avancé avec les variations et modifications des exercices. Comprendre l'ouverture les côtes, le travaille le fascia et la fluidité. Respiration. Apprendre la structure, échauffement, transitions. Construire un Cours GARDA Avancé avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les technique visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE

FORMATION GARUDA Barre Foundation

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA à la BARRE

DUREE :

24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

PROGRAMME :

1^{er} Jour : Apprends des mouvements avec Pousser et Tirer. Les enchaînements ouverture les épaules avec les variations et modifications des exercices.

2eme Jour : Mouvements et Fascias 1, Les Enchaînements Jambes avec les variations et modifications des exercices

3eme Jour : Les enchaînement « Downfacing Dog » avec les variations et modifications des exercices.

4eme Jour : Inversion.Elastiques avec les variations et modifications des exercices Les étirements avec les variations et modifications des exercices. Apprendre la structure et construire un cours GARUDA Barre avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE

FORMATION GARUDA Barre Avancée

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA à la BARRE Avancée

DUREE :

24h sur 4 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

GARUDA Fundamental et Barre Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

PROGRAMME :

1^{er} Jour : Apprends des mouvements avec Pousser et Tirer. Les enchaînements ouverture les épaules avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

2^{ème} Jour : Les Enchaînements Jambes avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

3^{ème} Jour : Les enchaînement « Downfacing Dog » avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée

4^{ème} Jour : Élastiques avec les variations et modifications des exercices intermédiaire et avancée Les étirements avec les variations et modifications des exercices. Apprendre la structure et construire un cours GARUDA Barre Avancée avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA Foamroller (CHAKRA)

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA avec le Foamroller . 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.

DUREE :

12h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour :

14h-15h Cours Garuda Foamroller,

15h-18h Révision les principes de Garuda et les lignes. Apprends des mouvements pour assouplir le dos et les épaules. Travailler l'équilibre et abdominaux

2 jour

14h-15h Cours de GARUDA Foamroller. **15h-18h** Révisons les mouvements du premier jour. Apprends des mouvements et enchaînements les jambes avec les variations et modifications des exercices.

3 jour :

9h-12h Révisons les mouvements du deuxième jour. Apprends des mouvements et enchaînements du dos avec les variations et modifications des exercices. Les étirements allonger et assis. Structurer un cours complet **12h-13h** Cours de GARUDA Foamroller

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA SLING (TARA)

OBJECTIF de la FORMATION :

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 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 Apparat.

DUREE :

12h sur 3 jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} Jour : Apprends des mouvements debout avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling

2^{ème} Jour : Apprends des mouvements sur les genoux avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling

3^{ème} Jour : Apprends des mouvements assis avec les variations et modifications des exercices. Cours GARUDA Sling. Construire un Cours GARDA Intermédiaire avec un apprentissage pour les débutants et niveau mélange. Les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices



SAS Fit Studio, Le Loft, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500077 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr
17/12/2023

FORMATION PROGRAMME DETAILLE FORMATION

GARUDA Brique (GRAHA)

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA avec les Briques. La brique améliorer le maintien et offre une autre dimension dans le travail musculaire.

DUREE :

12h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h Dimanche 9h-13h

1 jour :

Révision les principes de Garuda et les lignes. Cours de GARUDA Brique. Apprends des mouvements et enchaînements sur le dos, côté et assis avec les briques avec les variations et modifications des exercices

2 jour :

Révisons les mouvements sur le dos, côté et assis. Apprends des mouvements et enchaînements debout avec les briques avec les variations et modifications des exercices.

3 jour :

Révisions tout le Répertoire. Pratiquer et Observer en groupe. Apprends des mouvements et enchaînements assis, genoux et sur le dos avec les variations et modifications des exercices. Les Apprendre la structure avec les Echauffement et transitions. Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA Chaise (DHARA)

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre les mouvements du GARUDA avec la Chaise. La Chaise aide à prendre conscience de la méthode GARUDA et à comprendre les mouvements intérieurs dans l'espace. Elle s'adresse aussi à un public spécifique seniors, femme enceinte et rééducation.

DUREE :

14h sur 3 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 10-15 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : Vendredi et Samedi 14h-18h et Dimanche 9h-13h

1 jour :

Cours de GARUDA Chaise. Révision les principes de Garuda et les lignes. Apprends le pousser et tirer. Apprends des mouvements pour assouplir le dos les épaules. Travailler les pieds et mains.

2 jour :

Cours de GARUDA Chaise. Révisons les mouvements du premier jour. Apprends des mouvements et enchaînements les jambes, des postures de Yoga avec les variations et modifications des exercices.

3 jour :

Cours de GARUDA Chaise. Révisions tout le Répertoire sur la Chaise. Pratiquer et Observer en groupe. Apprendre la structure avec les Echauffement et transitions. Apprentissage pour les débutants, intermédiaire, avance et niveau mélangé avec les techniques visuelle, la meilleure exécution des exercices

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA APPARATUS A

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire Fundamental sur Apparatus GARUDA

DUREE :

24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} jour : Mapping. Barre Stretches, Apprendre le répertoire Fentes, Fessiers, sur le « Split Carriage les mouvements la colonne « Vagues », Jambe dans un pulley, Assis travailler les bras et abdominaux Apprendre répertoire Fentes avec les variations, Abdominaux allonger face derrière

2^{ème} jours : Révision. Apprendre Les jambes dans les 2 pulleys, Les séries « Mermaid », Supine leg pull, Split Carriage avec les étirements, Split Carriage sur les genoux, Séries grand dentelé,

3^{ème} jour : Révison. Side Kick avec le pulley, Les mains dans les pulley allonger sur le dos, Planches, Foot work,

4^{ème} jour : Révision. Les mains dans le pulley allonger sur le dos face derrière et sur les genoux, Fentes avec la vague, Surfing série, Structure un cours Structure un cours. Cours élèves

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA APPARATUS B

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire sur Apparatus GARUDA avec la chaise, élastiques et les mouvement « hanging »

DUREE :

24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

1^{er} jour : Reviu Mapping. Barre Stretches, Apprendre le répertoire Chaise Bas du corps

2^{ème} jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire le répertoire Chaise Haut du Corps

3^{ème} jour : Révisison. Apprendre répertoire Elastiques

4^{ème} jour : Révision. Apprendre le répertoire « Hanging » Apprendre le répertoire avec les ressort assis. Stucture un cours

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA APPARATUS SERIE 1

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire sur Apparatus GARUDA avec la chaise, élastiques et les mouvement « hanging »

DUREE :

24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-9 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 14h30-17h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} jour : Review Mapping. Apprendre le répertoire Lunges avec le brique et ressorts, Box Abdominaux

2^{ème} jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire le répertoire Chaise avec le plateforme et le Box serie 11

3^{ème} jour : Révisison. Apprendre répertoire Pieds dans les sangle serie 11

debout sur le plateforme Apprendre le répertoire « Hanging Serie 11 » Structure un cours

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA APPARATUS SERIE 2

OBJECTIF de la FORMATION : Apparatus Serie 2 est la suite de Apparatus Foundation donc minimum suivie Apparatus Foundation A. Jumpingboard, Ressorts Debout, Hanging

DUREE :

24h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental et Apparatus A

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-9 personnes

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

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE : Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-13h / 15h-18h et Dimanche 9h-12h / 13h-16h

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1^{er} jour : Review Mapping. Apprendre Répertoire de Jumping Supine et Côté

2^{ème} jour : Révision premier jour. Apprendre répertoire Split Carriage, Ressort Debout

3^{ème} jour : Révisison. Apprendre répertoire Jumping Debout et Jumping Bras, Ressort et Hanging



4^{ème} jour : Révision. Structure
d'un cours, utilisation les bon consignes, fluidité d'un cours

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA REFORMER

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire Garuda Apparatus sur le Reformer

DUREE :

20h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-10 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-12h30 / 14h-16h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour : Mapping. Stretches Pulling Pushing, Cat Series, Swimming, Split Carriage one knee, Foot Work, Fentes

2 jours : Révision. Split Carriage Variations, Foot Work Doubles sens, Twist, Wolf, Haut du corps assis

3 jour : Révision. Single leg, Shouler Bridges, Fentes avec hinge, Fentes côté, Haut du corps Supine

4 jour : Révision. Mermaid Series, Cat Stretch Serie debout, Jambes dans straps, Structure un cours

PROGRAMME DETAILLE FORMATION GARUDA REFORMER 2

OBJECTIF de la FORMATION :

Apprendre le répertoire Garuda Apparatus sur le Reformer suite du Reformer 1

DUREE :

20h sur 4 Jours

PUBLIC CONCERNE :

Professeur de Danse, Fitness, Yoga, Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Conseillé GARUDA Fundamental, GARUDA Reformer 1

PEDAGOGIE :

En groupe de 6-10 personnes

LIEUX : Fit Studio Garuda Pilates, 118 rue du Colombier, 83350 Ramatuelle

MOYENS d'EVALUATIONS :

- Evaluation pratique

FORMATRICE: Eva Winskill, Gérante Fit Studio

HORAIRES : 10h-12h30 / 14h-16h30

Si vous êtes en situation de handicap, veuillez contacter Laura Urbaniak : lauracoach73@gmail.com

1 jour : Mapping. Haut du Corps et Pieds dans Straps

2 jours : Révision. Jumping Board Foot Work

3 jour : Révision. Jumping Board Split Caariage

4 jour : Révision. Structure, Consignes, Pratiquer et Enseigner



SAS Fit Studio, Le Loft, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle
N° Siret 37865091500077 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z
Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr
17/12/2023