

FORMATION GARUDA FOUNDATION du 24 au 27 Octobre à Ramatuelle ou Live en Zoom

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

OBJECTIF de la FORMATION : La base du Pilates est utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales.

Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

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

Une navette est disponible de L'AEROPORT de NICE à l'aller et au retour. Contacter FIT STUDIO.

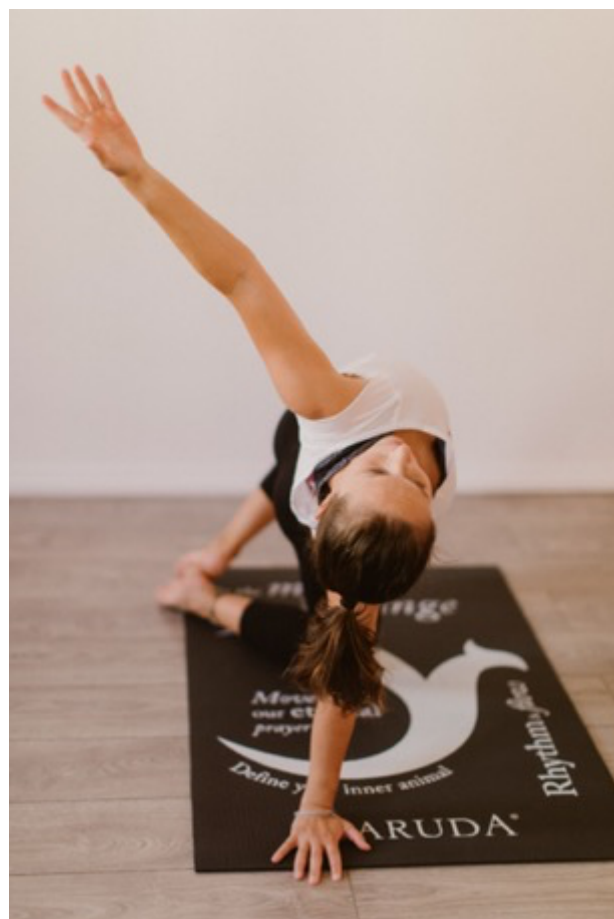
Les Horaires :

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

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

PRIX : 1200€

HEBERGEMENT : Contactez FIT Studio



Accès online aux vidéos, logos et photos pendant 2ans avec l'inscription GARUDA TEACHER