

DATES FORMATION GARUDA 2024 - 2025

James d'Silva, UK créateur de GARUDA « the intelligent way to exercise ». 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. C'est une méthode très intelligente.

Accès Inscription GARUDA TEACHER online aux vidéos, photos, logo après formation pendant 2ans

Vous avez la possibilité de suivre les formations en ligne

« James est un génie ! Madonna

GARUDA REFORMER 2 du 23 au 26 Mai avec James d'Silva à Ramatuelle ou Virtuel



20h de formations sur 4 jours

GARUDA avec le REFORMER 1 du 26 au 29 Septembre

à Ramatuelle ou Virtuel

Comment vous pouvez utiliser le Reformer avec Garuda. Adapter le répertoire Garuda Apparatus sur les Reformer pour un cours adapter pour vos clients. Besoins un Reformer, Box ou une petite plateforme. Dans niveau 2 nous ajoutons le Jumping Board



GARUDA SEATED STANDING AVANCEE avec James d'Silva du 6 au 9 Juin **RESTE 2 places !!!**

GARUDA MATWORK REVIEW 23, 24 Aout à Ramatuelle ou Virtuel

Vendredi 14h-18h et Samedi 9h-13h Nous réviserons le Garuda Foundation Matwork qui vous donnera la possibilité de passer l'examen de GARUDA et devenir GARUDA TEACHER

Vous pourrez suivre cette formation révision sur place ou via Zoom uniquement si vous avez passé la formation Garuda Matwork de plus de 6 mois.



FIT STUDIO, Le Loft Pilates, 118 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

Le Loft Pilates Garuda, 4 rue Masséna, 06 000 Nice

06 08 71 72 81 / fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.fr

Siret : 37865091500077 Code APE 9311Z N N° formation continue 93830359683

GARUDA Foundation du 3 au 6 Octobre à Brussels et du 24 au 27 Octobre à Ramatuelle ou Virtuel ou en Janvier 2025 à Paris

La base de Pilates est utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA. 24h de formations sur 4 jours



**GARUDA APPARATUS FOUNDATION A
Du 17 au 20 Octobre à Ramatuelle ou Virtuel**

Frustré d'avoir besoin à utiliser les machines différentes de Pilates, James a créé une machine, multi fonctionnelle : GARUDA APPARATUS, il a travaillé avec les ingénieurs

pour créer une machine avec des possibilités infinies. Avec une plateforme plus large qui peut ouvrir au milieu, la chaise s'attache au bout, la cage plus grande pour une amplitude plus importante, facilite les changements des pulleys, slings, straps qui permettent des exercices d'un autre monde.

GARUDA APPARATUS FOUNDATION B Mars 2025

Dans cette module nous utilisons la chaise, the bands et d'autres mouvements

GARUDA APPARATUS Serie 2 Avril ou Mai 2025

Obligatoire a suivi minimum APPARATUS A. Dans cette formation c'est des Répertoire Jumping Board, Debout....



**GARUDA Barre Foundation
du 24 au 27 Octobre à Paris**

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. 24h formations sur 4 jours



GARUDA Brique Du 8 au 10 Novembre à Ramatuelle ou Virtuel
pour élargir le répertoire du GARUDA, James vous propose le
« **GRAHA** » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le
maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail
musculaire. 12h formations sur 3 jours

**GARUDA Foamroller du 13 au 15 Décembre e à Ramatuelle ou
Virtuel** une formation pour ouvrir allonger et renforcer le corps. Le
« **CHAKRA** » comme une roue énergétique qui permet de nous
donner un challenge proprioceptif avec une conscience mentale
12h formations sur 2 ou 3 jours



**GARUDA SLINGS « TARA » du 28 Fevrier à 2 Mars 2025
à Ramatuelle ou Virtuel**

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. 12h formations sur 3 jours





GARUDA Seated Standing Du 10 au 13 Avril 2025 à Ramatuelle ou Visuel

Est la suite du Fundamental avec les enchaînements fluides, ludiques, efficaces avec un travail complet pour la force, souplesse, équilibre pour avoir un corps en harmonie. 24h de formations sur 4 jours

BARRE AVANCEE avec James d'Silva du 4 au 7 Juin 2025

