

DATES FORMATION GARUDA 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 Foundation du 18 au 21 Septembre à Brussels
ou du 23 au 26 Octobre à Ramatuelle ou Virtuel**

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 BARRE AVANCEE avec James d'Silva d
Du 9 au 12 Octobre à Ramatuelle ou Virtuel**

Suite du Barre Fundamental James ajoute le répertoire et travaille encore avec les détails...

GARUDA Brique Du 7 au 9 Novembre à Ramatuelle ou Virtuel

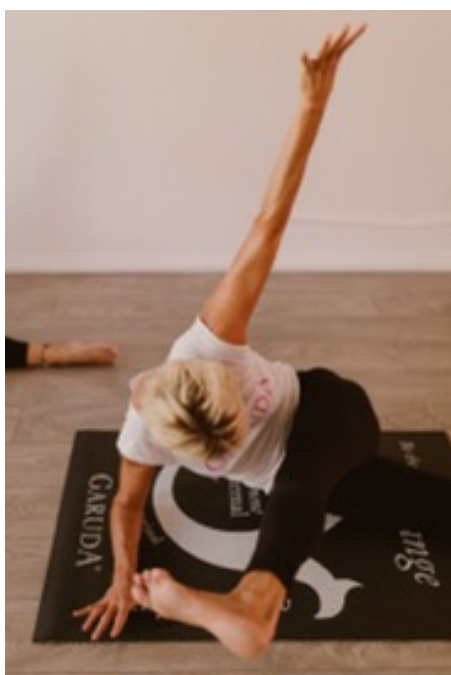
pour élargir le répertoire du GARUDA, James vous propose le « GRAHA » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail musculaire. 12h formations sur 3 jours



GARUDA avec le REFORMER 1

du 20 au 23 Novembre 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. 20h de formations sur 4 jours



GARUDA Seated Standing Du 27 au 30 Novembre à Brussels

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

REVIEW Seated Standing 6, 7 Juin 2025 à Ramatuelle ou Virtuel

GARUDA Barre Foundation

du 4 au 7 Décembre à Ramatuelle ou Virtuel

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 APPARATUS FOUNDATION B Du 16 au 19 Octobre à Brussels

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.

APPARATUS FOUNDATION B nous travaillons avec la chaise, les élastiques, les bandes et le box

