



DATES FORMATION GARUDA du Septembre 2018 au Juin 2019

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.

Un mois gratuit accès online au vidéo, vous sera offert après chaque formation

« James est un génie ! Madonna »

GARUDA Foundation : 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 sur 5 jours.

du 19 au 23 Septembre à Ramatuelle, du 21 au 25 Novembre à Genève ou du 16 au 20 Janvier 2019 à Paris

GARUDA Seated Standing 1 : 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.

du 7 au 11 Novembre à Paris ou du 23 au 27 Janvier à Genève ou du 15 au 19 Mai 2019 à Ramatuelle



GARUDA Barre 1 : James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser.

Toujours les mouvements inspirés par du Yoga, Danse, Tai Chi et en plus un travail du haut du corps avec les élastiques.

24h sur 5 jours : du 29 Mai au 2 Juin à Ramatuelle (cours avec Magnus Ringberg)

GARUDA Barre 2 Août à confirmer



GARUDA Foamroller 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 sur 2 ou 3 jours du 5 au 7 Octobre à Paris ou du 30 Novembre au 2 Décembre à Ramatuelle ou du 2 au 3 Mars 2019 à Genève.



GARUDA Brique 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 sur 2 ou 3 jours

du 20 au 21 Octobre à Geneve ou du 7 au 9 Mars 2019 à Ramatuelle

GARUDA Chaise « DHARA » aide à prendre conscience de la méthode GARUDA et à comprendre les mouvements intérieurement et dans l'espace. Elle s'adresse aussi à un public spécifique (séniors, femme enceinte et rééducation).

12h sur 2 ou 3 jours

du 8 au 10 Mars 2019 à Ramatuelle



Frustré d'avoir besoin d'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 et qui peut s'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 donnent des exercices d'un autre monde.

GARUDA Apparatus Foundation A

24h sur 5 jours du 26 au 30 Septembre à Ramatuelle

GARUDA Apparatus Foundation B

24h sur 5 jours du 20 au 24 Mars 2019 à Ramatuelle



« Je suis ravie de la formation Garuda : ce que j'aime, en particulier, c'est que lorsque nous ressortons de la formation, nous sommes capables d'enseigner car nous avons pratiquer et pratiquer les exercices. De plus, tu nous as transmis cette énergie caractéristique de la méthode que j'ai gardé toute cette semaine et que je compte bien garder !!!! Emilie de Bordeaux »

« Merci à toi Eva, moi j'ai adoré cette formation, comme à chaque fois, tu donnes envie d'apprendre et de découvrir encore plus le Garuda. Tu partages ta passion et on le ressent. Donc merci pour cette belle semaine. Tu représentes à merveille le Garuda. Julie de la Corse »

« Tu m'as remué les tripes, les émotions au delà du physique et du mental... Tu donnes beaucoup et ta grande générosité additionnée à ta simplicité sans oublier ton professionnalisme, font de toi un personnage unique ! Je remercie Dieu de m'avoir mise sur ton chemin, sincèrement. Mille Merci Catherine de Nantes »