



FORMATION GARUDA Brique et Chaise du 7 au 10 Mars 2019 avec Eva Winskill

OBJECTIF de la FORMATION BRIQUE (GRAHA):

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

OBJECTIF de la FORMATION CHAISE (DHARA) :

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.

Jeudi 7/3 13h30 Accueil

14h-17h GARUDA Brique Workshop

17h-18h Cours de GARUDA Brique

Vendredi 8/3

9h30-10h30 Cours de GARUDA Brique

10h30-13h30 GARUDA Brique Workshop

15h-18h GARUDA Chaise Workshop

18h-19h Cours de GARUDA Chaises

Samedi 9/3

9h30-10h30 Cours de GARUDA Brique

10h30-13h30 GARUDA Brique Workshop

15h-18h GARUDA Chaise Workshop

18h-19h Cours de GARUDA Chaises

Dimanche 11/3

9h30-10h30 Cours de GARUDA Chaise

10h30-13h30 GARUDA Chaise Workshop



LIEU : FIT STUDIO, Le Loft Pilates, 83 350 Ramatuelle

PRIX : Formation Chaise et Brique Total 24h avant 31 Décembre 1 100€ après 1 200€

Uniquement par formation Total 12h 620€ par module

Maximum 14 personnes !

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



GARUDA[®]
The intelligent way to exercise

SARL Fit Studio, Le Loft, 162 rue du Colombier, 83 350 Ramatuelle

N° Siret 37865091500044 / N° d'enregistrement: 93 83 03 59 683 / Code APE 9311 Z

Tel : 06 08 71 72 81 / Email : fitstudio@wanadoo.fr / www.fitstudio.net