



# GARUDA®

*The intelligent way to exercise*

## FORMATION GARUDA FOUNDATION du 16 au 20 Janvier 2019 à Paris

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 utilisé avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciaux. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre. Excellent formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

**LIEU :**

EQUILIBRE PILATES, 146 rue Montmartre, 75 002 PARIS  
Tél : 01 83 91 75 30

Mercredi 16/1 du 14h à 18h

Jeudi 17/17/1 du 14h à 19h

Vendredi 18/1 du 9h-12h et du 14h à 17h

Samedi 19/1 du 9h à 12h et du 13h30 à 15h30

Dimanche 20/1 du 9h à 13h

**Total 24h de formations 1 200€**

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

