

### **INSPIRATION DAY avec James 6 Octobre à Paris**

10h-11h Standing GARUDA / 11h15-12h15 Seated GARUDA

13h30-14h30 GARUDA Mix / 14h45 GARUDA Foamroller

Prix : 160€ avant 31 Aout / 180€ après 31 Aout

Lieu : ZE Art Studio, 17 rue Saint Marc, Paris 2° Métro : La Bourse ou Richelieu Drouot

### **GARUDA Standing Seated 2 Avancée avec James Mai ou Juin 2019 à Ramatuelle**

(pour ceux qui ont fait Fundamental et Standing Seated 1)

#### **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.



« James est un génie ! Madonna »

### **BOOT CAMP avec Magnus Ringberg, Suède du 30 Novembre au 2 Décembre à Ramatuelle**

Vendredi 13h GARUDA Foamroller et 17h30-19h YOGA Flow (Formation Foamroller 14h-17h avec Eva)

Samedi : 10h Yoga Flow, 11h15 GARUDA Matwork, 15h GARUDA Foamroller (Formation 16-19h avec Eva)

Dimanche : 9h GARUDA Brique, 10h15 GARUDA Foamroller

(Formation 11h30-13h30 avec Eva)

PRIX : 245€ ( 7 cours) ou 40€ par cours / Formation GARUDA Foamroller plus Boot Camp 710€



### **STAGE de YOGA FLOW avec Magnus du 22 au 24 Février à Ramatuelle**

Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces trois jours s'adressent à des professeurs de Yoga, des élèves pour apprendre la bonne technique, des professeurs de Pilates qui veulent ajouter des mouvements à leurs cours, professeurs de Garuda pour mieux expliquer les mouvements.

#### **La meilleure façon de progresser est de comprendre et d'apprendre son propre corps en pratiquant !**

Vendredi du 12h30-15h30, 16h-19h, Samedi du 10h-13h, 15h-18h, Dimanche 9h-15h

Prix : 890€ avant 31 Décembre et 950€ après 31/12/18

### **BOOT CAMP avec Magnus et d'autres à confirmer à Ramatuelle du 30 Mai au 1 Juin 2019**

**Programme à partir de Janvier 2019**

#### **FIT STUDIO - LE LOFT**

162 rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net