

# FORMATIONS GARUDA 2018-2019

[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)

## FORMATIONS GARUDA®

Dans la mythologie hindouiste, Garuda® est un oiseau sacré qui a le pouvoir de changer sa forme à volonté. Ce nom se prête parfaitement à cette nouvelle méthode hybride développée à Londres en 2009 par James D'Silva, tant dans sa versatilité, sa flexibilité que par sa précision de mouvement. Combinant harmonieusement les principes du Pilates, de la respiration contrôlée du yoga et l'athlétisme de la danse et du ballet, cette méthode est la réponse à tous ceux qui souhaitent un entraînement complet mixant force, souplesse et endurance.

James croit principalement en la création et la variation des exercices à l'infini afin que le corps soit en permanence stimulé et en challenge perpétuel avec l'esprit.



**La philosophie de son créateur  
James D'Silva  
"Because Movement is  
our prayer, our eternal prayer"**

Né en Inde à Goa, James mène une carrière de danseur professionnel à Londres qui lui permet d'expérimenter de nombreuses méthodes telles que le yoga, la méthode Pilates, Gyrotonic, Feldenkrais et la technique Alexander. Cet apprentissage très éclectique l'incite à développer sa propre vision du mouvement et ainsi naît Garuda®. Garuda® commence où le Pilates finit...



**Formations enseignées par  
Eva Winskill - Garuda® France**

Eva Winskill, Suédoise, créatrice de Fit Studio - Le Loft en France. Toujours passionnée par la Santé et le bien-être. Très grande professionnelle reconnue pour ses formations Pilates, Garuda® et ses cours remarquables !

## FORMATION GARUDA® FUNDAMENTAL MATWORK

**Session 1 du 3 au 6 mai 2018**

**Session 2 du 22 au 25 novembre 2018**

**Session 3 du 2 au 5 mai 2019**

### Programme

Bases de la méthode, Garuda® MATWORK s'inspire du mouvement initial Pilates et se sert des structures myofasciales pour faire évoluer la pratique en y incorporant une touche holistique. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent des dysfonctionnements physiques et des déséquilibres posturaux.

C'est un excellent départ pour les instructeurs qui souhaitent poursuivre la technique Garuda® MATWORK. Formation dispensée en français (manuel traduit).

- Placements, techniques, revue des exercices, structure
- Techniques visuelles, exécution et progression des exercices

### Durée

**4 jours - 24h** (répartis sur 4 jours consécutifs).

Le Garuda® MATWORK aussi surnommé "SUITE DU PILATES" exige beaucoup physiquement mais surtout concentration et engagement mental.

### Horaires

Jeudi, vendredi, samedi, dimanche:  
9h30-12h30 / 14h00-17h00

**PRIX: CHF 1250.-**

## FORMATION GARUDA® SEATED & STANDING MATWORK

**Du 24 au 27 janvier 2019**

### Programme

Ce programme de niveau 2 combine harmonieusement mouvements fonctionnels assis et postures debout pour un challenge physique plus intense. Excellent pour l'équilibre, la stabilité, la mobilité articulaire et pour activer le centre.

### Durée

**4 jours - 24h** de formation

Formation dispensée en français (manuel traduit)

Placements, techniques, revue des exercices, structure  
Techniques visuelles, exécution et progression des exercices.

**PRIX: CHF 1250.-**



## FORMATION GARUDA® FOAMROLLER (CHAKRA)

**18 & 19 octobre 2018**  
**2 & 3 mars 2019**

### Programme

Le cours Chakra (ou symbolique de la roue énergétique) intègre les mouvements fonctionnels du répertoire Garuda® avec foamroller pour défier le physique tout en engageant le mental

### Durée

**2 jours** - 12h de formation  
Formation dispensée en français (manuel traduit)  
Placements, techniques, revue des exercices, structure  
Techniques visuelles, exécution et progression des exercices.

**PRIX: CHF 650.-**

## FORMATION GARUDA® BRICK

**20 & 21 octobre 2019**  
**28 fév. et 1<sup>er</sup> mars 2019**

### Programme

Aide précieuse pour l'équilibre, la brique Yoga est l'outil idéal pour réinventer le répertoire Garuda®. L'Innovation est le mot d'ordre dans ce cours. Pratique douce et intense à la fois !

### Durée

**2 jours** - 12h de formation  
Formation dispensée en français (manuel traduit)  
Placements, techniques, revue des exercices, structure  
Techniques visuelles, exécution et progression des exercices.

**PRIX: CHF 650.-**





**Nous contacter :**

**Fitspro**

7a Route Suisse  
CH - 1295 Mies

**Téléphone** +41 (0)22 779 10 62

**E-Mail** [sophie@fitspro.com](mailto:sophie@fitspro.com)

[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)

