



### **GARUDA Seated Standing**

Suite du Fondamental avec enchaînements fluides, ludiques, efficaces. Travail complet pour + de force, souplesse, équilibre.

**Du 6 au 10 Oct 21 à Paris**

### **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 instructeurs qui souhaitent approfondir la technique GARUDA.

**Du 13 au 17 Oct 21 à Nice ou **ONLINE****



### **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

**Du 29 au 31 Oct. 21 à Nice ou **ONLINE (nécessite un foamroller)****

### **GARUDA APPARATUS**

#### **GARUDA Apparatus Foundation**

24h sur 5 jours

**Du 10 au 14 Novembre 21 à Nice**



**GARUDA Barre Foundation** James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. Toujours les mouvements inspirés par le Yoga, Danse, Tai Chi et en plus un travail du haut du corps avec les élastiques. 24h sur 5 jours du **17 au 21 Nov. 21 à Nice**

### **GARUDA Brique**

Ou« **GRAHA** » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail musculaire. 12h sur 3 jours

**Du 10 au 12 Déc. 21 à Nice ou **ONLINE (nécessite 2 briques yoga)****

