

FORMATIONS GARUDA 2018-2019

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 21 au 25 novembre 2018

Session 3 du 1 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

5 jours - 24h (répartis sur 5 jours consécutifs).

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

Horaires

Entre 4 et 6 heures / jour

PRIX: CHF 1450.-

FORMATION GARUDA® SEATED & STANDING MATWORK

Du 23 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

5 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 1450.-



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 750.-

FORMATION GARUDA® BRICK

20 & 21 octobre 2018
28 fév. et 1^{er} 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 750.-





Nous contacter :

Fitspro

7a Route Suisse
CH - 1295 Mies

Téléphone +41 (0)22 779 10 62

E-Mail sophie@fitspro.com

www.fitspro.com

