

FORMATIONS GARUDA 2019-2020

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

Du 15 au 19 janvier 2020

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

24h (répartis sur 5 jours consécutifs). Le Garuda® MATWORK aussi surnommé "SUITE DU PILATES" exige beaucoup physiquement mais surtout concentration et engagement mental.

Horaires types

Mercredi, Jeudi, vendredi et samedi: 9h30-12h30/13h30-16h30
Dimanche: 9h-11h

PRIX: CHF 1450.-

FORMATION GARUDA® SEATED & STANDING MATWORK

Du 01 au 05 avril 2020

Programme

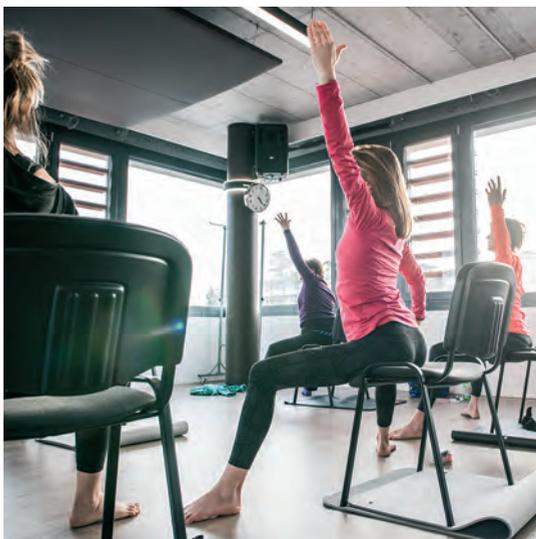
Ce programme de niveau 2 combine harmonieusement mouvements fonctionnels assis et postures debout pour un challenge physique plus intense. Excellent pour l'équilibre, la stabilité, la mobilité articulaire et pour activer le centre.

Durée

24h (répartis sur 5 jours consécutifs)
Formation dispensée en français (manuel traduit)

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

PRIX: CHF 1450.-



FORMATIONS GARUDA® FOAMROLLER & GARUDA® BRICK

Du 11 au 14 Juin 2020

Programme Brick

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 !

Programme Chakra

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 totale

4 jours - 24 h de formation

Formation dispensée en français (manuel traduit)

Placements, techniques, revue des exercices, structure

Techniques visuelles, exécution et progression des exercices

FORMATIONS GARUDA® BARRE FOUNDATION

Du 12 au 16 février 2020

Programme Barre Foundation- 5 jours

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. Cet entraînement de barre contemporain intègre les qualités physiques et la grâce de la danse.

GARUDA BARRE sollicite le haut et le bas du corps pour un travail fonctionnel, mobilisant la force, la souplesse et l'équilibre.

Durée totale

24h (répartis sur 5 jours consécutifs)

Formation dispensée en français (manuel traduit)

Placements, techniques, revue des exercices, structure

Techniques visuelles, exécution et progression des exercices.

PRIX: CHF1450.-





Nous contacter:

Fitspro

Route de Fayards 243

CH - 1290 Versoix

Téléphone +41 (0)22 779 10 62

E-Mail info@fitspro.com

www.fitspro.com

