

FORMATIONS GARUDA FUNDAMENTAL MATWORK

Because
Movement is
our prayer, our
eternal prayer.

Bases de la methode, 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.

Au programme

Le GARUDA MATWORK aussi surnommé "Suite du Pilates" exige beaucoup physiquement mais surtout concentration et engagement mental.

Certificat de compétence délivré en fin de formation par GARUDA

- Placements, techniques, revue des exercices, structure
- Techniques visuelles, exécution et progression des exercices.
- Que l'on soit débutant ou athlète confirmé, il offre un large répertoire et un style de travail intelligent, dynamique, flexible



FORMATION ENSEIGNÉE PAR EVA WINSKILL

« J'ai découvert la méthode Pilates en 1981 à New York avec Romana puis à Londres avec Michael King et Alan Herdman. À cette époque nous pratiquions le Pilates uniquement avec les équipements (Reformer, Cadillac, Barrel...).

Lorsque Michael King m'a demandé de développer la formation Pilates en France, je ne connaissais pas le travail Matwork...je n'ai d'ailleurs jamais vraiment compris pourquoi les instructeurs n'enseignaient que le « MAT ». Quand j'ai rencontré James en 2011 j'ai enfin trouvé la technique qui correspondait parfaitement à mon corps.

Depuis que je le pratique au quotidien je n'ai plus de tensions aux cervicales. Mes lombaires atteintes de spondylarthrite ankylosante ne me font plus souffrir. Je cours ou je pratique le nordic walking chaque matin et depuis que je pratique la methode GARUDA je me sens tonique, souple et toujours avec une sensation de bien être...

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Durée 5 jours consécutifs /
24 heures.

Horaires Mercredi, jeudi, vendredi, samedi :
9h30 - 12h30 / 14h-16h
Dimanche : 9h-13h

Effectif Places limitées **Lieu**

du cours Fitspro - Versoix

Prix de la formation CHF
1450.-ou 2 X CHF 725.-

ADMISSIONS & CONDITIONS

ORGANISATION DES FORMATIONS

Une feuille d'émargement, qui atteste de votre présence sera adressée chaque jour.

Seule la signature individuelle fait valeur de présence. Le dernier jour de la formation, un questionnaire de satisfaction du stage est demandé, ce dernier est anonyme. Il nous permet de connaître votre avis et d'améliorer sans cesse nos offres dans le cadre de notre label EDUQUA.

Enfin, une attestation de suivi de formation vous est délivrée en fin de formation sous réserve d'avoir suivi 100% de la formation.

CONDITION D'ADMISSION

- Praticants passionnés

FORMALITÉS D'INSCRIPTION

Délai d'inscription de 20 jours avant le début de la formation.

À la réception de votre bulletin d'inscription par internet, et après évaluation de ce dernier, nous vous confirmons votre admission.

Selon votre choix de paiement (comptant ou échelonné) nous vous demandons un premier versement ou l'intégralité du prix de la formation.

Dès lors vous recevrez une confirmation d'inscription, de paiement et votre convocation pour votre formation.



Sophie Mercuzot
Responsable formations Pilates

Téléphone: +41 (0)22 775 05 87

E-Mail: sophie@fitspro.com

www.fitspro.com

Fitspro – Route des Fayards 243 – 1290 – Versoix

Train:

Gare CCF de Versoix à 10 min à pied.

Fitspro délivre des diplômes reconnus et un enseignement de qualité.

Fitspro est certifié Eduqua qui qualifie une bonne institution de formation continue pour adultes et assure le développement de la qualité dans l'institution.

EDUQUA