

FITS PRO

# FORMATIONS GARUDA 2021

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

EDUQUA

  
GARUDA®  
*The intelligent way to exercise*

## 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 13 au 17 octobre 2021**  
**ONLINE ou présentiel à NICE**

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

11h-13h30/14h30-17h

Dimanche: 9h30-13h30

**PRIX: ONLINE**  
**CHF 1000.-**

## FORMATION GARUDA®

### SEATED & STANDING MATWORK

**Du 6 au 10 octobre 2021**  
**ONLINE ou présentiel à PARIS**

### 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 : ONLINE**  
**CHF 1000.-**



## FORMATIONS GARUDA® FOAMROLLER (CHAKRA)

29-31 octobre 2021

ONLINE ou présentiel à Nice

### 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 totale

3 jours - 24 h de formation

Formation dispensée en français (manuel traduit)

Placements, techniques, revue des exercices, structure

Techniques visuelles, exécution et progression des exercices

**PRIX: ONLINE**  
**CHF 590.-**

## GARUDA® BARRE FOUNDATION

Du 17 au 21 novembre 2021

ONLINE

### Programme Barre Foundation- 5 jours

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. 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)

## GARUDA® ET REFORMER

Du 23 au 26 septembre 2021

ONLINE ou présentiel à NICE

### Programme

Savoir adapter le répertoire GARUDA Apparatus sur le Pilates Reformer

Possibilité de suivre la formation depuis le studio FITSPRO

### Durée totale

20h (répartis sur 4 jours consécutifs)

**PRIX: ONLINE CHF 1000.-**





**Nous contacter:**

**Fitspro**

Route de Fayards 243

CH - 1290 Versoix

Téléphone +41 (0)22 779 10 62

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

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

