

ST TROPEZ'S PREMIER PILATES ET GARUDA STUDIO




GARUDA[®]
The intelligent way to exercise

FORMATIONS
GARUDA

le **loft**[®] Pilates



Le Garuda est une nouvelle méthode visionnaire de James D'Silva. Dans la mythologie Indienne, le GARUDA est un gros oiseau qui change de forme selon sa fonction, d'où le nom donné à cette méthode qui décrit de façon pertinente notre nouveau système qui est unique dans l'acquisition de la souplesse et de la précision du mouvement.

Le GARUDA se compose des principes du Pilates, des postures du yoga et de la respiration, de l'élégance de la danse, cette méthode est l'avenir du bien être du 21^e siècle.

Le GARUDA commence où le Pilates se termine.

Le GARUDA, bénéfique pour l'esprit et le corps est une méthode dynamique son approche hybride révolutionne l'approche du Fitness.

L'approche de James consiste par la création et la variation des exercices qui facilitent les liens entre le corps et l'esprit.

Le répertoire du GARUDA se développe et s'élargit sans cesse.

Les exercices sont très ciblés, adaptables, et sont très variés. Les résultats sont frappants : On gagne en force, en endurance, en coordination, en souplesse, avec une sensation évidente de bien être. Le GARUDA déploie un travail cardiovasculaire tout en travaillant l'esprit, enseigne les principes sacrés de la relaxation au sein même de chaque mouvement. Il en résulte un corps plus fort, plus mince, en améliorant la posture et en facilitant le mouvement et l'esprit.

Les exercices et le travail pour chaque partie de votre corps sont illimités. Les cours sont étudiés pour être agréables et plein de défis. Du fait de son adaptabilité ce programme convient aussi bien aux débutants qu'aux professionnels confirmés. Tous les exercices sont imaginés pour rallier l'esprit tout en rendant votre corps plus fort, plus mince et plus souple.

Le travail du GARUDA apporte une nouvelle façon de travailler afin d'isoler les groupes musculaires et transformer chaque mouvement en mouvements ciblés, ce qui est important pour les personnes qui suivent un entraînement sportif spécifique ou qui suivent une rééducation. Ce programme s'adresse aux personnes de tous âges et tous niveaux. James dans son studio et sa clinique travaille en étroite collaboration avec des Ostéopathes et Kinésithérapeutes en créant des programmes spécifiques pour soigner les blessures. En outre, il étudie les besoins et les capacités précis des athlètes et des danseurs en ciblant la force et l'endurance.



Le GARUDA s'engage à atteindre l'excellence et a pour objectif de surpasser vos attentes.

James D'Silva Créé par James d'Silva. « La suite de Pilates » Madonna dit « James est un génie »

La base du Pilates est utilisée avec une approche différente, la respiration et les poses de Yoga, l'athlétisme de la danse, le GARUDA Matwork et GARUDA apparatus sont uniques dans la variété, souplesse et la précision des mouvements.

Formation Fondamentale, intermédiaire et avancée en Matwork et Apparatus, GARUDA Barre, GARUDA Foamroller, GARUDA Chaise....



BIOGRAPHIE DE JAMES D'SILVA

Il est né et a été élevé à Goa en Inde, a déménagé pour l'Angleterre pour se former en danse classique et moderne. En tant que danseur professionnel James a produit, fait des chorégraphies et a enseigné partout en Europe et aux Etats Unis.

Tout au long de sa carrière le Pilates et l'entraînement du corps ont été une partie essentielle de son entraînement quotidien.

Petit à petit il a ajouté le Yoga le Gyrotonic et les influences de la technique Feldenkrais et Alexander qu'il a combiné pour en faire un style unique.

Il se spécialise dans un programme qui renforce, tonifie les muscles et accroît la souplesse tout en améliorant la forme physique.

Il a donc développé le GARUDA qui offre un choix infini d'exercices qui convient à la méthode unique de James.

Sa philosophie est concentrée sur la forme, la respiration, la fluidité, les mouvements dynamiques, en s'adressant à des groupes de tous âges et de tous niveaux, pour que chacun s'épanouisse. Il est persuadé que tous les exercices devraient être fait de façon réfléchie car chaque mouvement sans prise de conscience est de l'énergie perdue.



THE GARUDA APPARATUS

Frustré d'avoir besoin d'utiliser les machines différentes de Pilates, James à crée une machine, multi fonctionnelle : GARUDA APPARATUS. James a travaillé avec les ingénieurs pour créer une machine avec les possibilités infinies. Avec une plateforme plus large et qui peut ouvrir au milieu, la chaise s'attache au bout, la cage plus grande pour une amplitude plus importante, facilité les changements des pulleys, slings, straps qui donneraient les exercices à un autre monde

FORMATION GARUDA MATWORK

GARUDA FUNDAMENTAL MATWORK

La base du Pilates est utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales. Cette approche est bénéfique pour les personnes qui présentent dysfonctionnement et déséquilibre.

Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA

- 5 jours - 24h de formation / Manuel / Placement du départ / Mouvements de base / La structure
- Apprentissage pour les débutants et niveau mélangé / Pratique
- Techniques visuelles, la meilleure exécution des exercices / Progression des exercices

Prix : 1200€

GARUDA SEATED et STANDING MATWORK

Seated matwork est la suite du fondamental. Le but est de travailler la sangle abdominale, l'amplitude dans les articulations et la stabilisation avec des mouvements et enchaînements fluides, ludiques, efficaces. Matwork debout c'est un travail complet pour la force, souplesse, équilibre pour avoir un corps en harmonie.

- 6 jours 24h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
- Techniques visuelles / La meilleure exécution des exercices / Progression des exercices

Prix : 1200€

GARUDA BARRE

James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. En utilisant le travail GARUDA debout cela donne un travail haut et bas du corps pour un travail fonctionnel, la force, souplesse et équilibre.

- 6 jours 24h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
- Techniques visuelles / La meilleure exécution des exercices / Progression des exercices

Prix : 1200€

GARUDA FOAMROLLER (CHAKRA)

Une formation avec les foamrollers pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le Chakra comme une roue énergétique qui permet de nous donner un challenge proprioceptive avec une conscience mentale.

James a incorporé la répertoire de GARUDA et avec intelligence d'utiliser le matériels pour être plus simple ou plus avancée.

- 3 jours 12h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
- Techniques visuelles / La meilleure exécution des exercices / Progression des exercices

PRIX: 625€

GARUDA CHAISE (DHARA)

Garuda Dhara c'est le « flow » qui nous donne une sensation centrée et qui nous aide à comprendre les mouvements intérieurs et dans l'espace. Le travail assis aide mieux à comprendre le travail la méthode de GARUDA et aide pour les clients blessés. (Dhara is a very calming and nurturing process. It allows you to discover the root and the essence of your movement. It floods you with the confidence to move and encourages you to cherish the joy of stillness).

- 3 jours 12h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
- Techniques visuelles / La meilleure exécution des exercices / Progression des exercices

PRIX: 625€



FORMATION GARUDA APPARATUS

GARUDA Apparatus Fundamental A : Une formation qui utilise les mouvement fundamenal pour aller vers interme-diare. A apprendre la philosophy et l'apprentissage spécifique de GARUDA

- 6 jours 24h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
 - Techniques visuelles / La meilleure execution des exercices / Progression des exercices
- Prix : 1200€

GARUDA Apparatus Fundamental B : Continuation de la formation Fundamental A, Fundamental B inclus aussi l'apparatus chaise, répertoire avec les « bands ». Plus important les professeurs sont coachés et évalués de Fundamental A.

- 6 jours 24h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
 - Techniques visuelles / La meilleure execution des exercices / Progression des exercices
- Prix : 1200€

GARUDA Apparatus Série 1 : Cette formation inclus les mouvements et séquences plus complexes.

On comprendra la grande possibilité d'utilisation l'apparatus « The box », travaille les ressorts et les sangles...

- 6 jours 24h de formation / Manuel / Placement / La structure / Apprentissage / Pratique
 - Techniques visuelles / La meilleure execution des exercices / Progression des exercices
- Prix : 1200€

PAIEMENT

- Possibilité de payer en 4 à 10 fois. Contactez-nous
- Si vous êtes professionnel, la convention peut être prise en charge par le 1% patronal auquel cotisent toutes les entreprises. Faites-en la demande auprès de votre employeur et prenez contact avec Fit Studio pour l'établissement d'une convention de formation.





FIT STUDIO - LE LOFT

162 rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

T. +33(0)6 08 71 72 81 ■ Mail. fitstudio@wanadoo.fr ■ Site. www.fitstudio.net

