

BONNE ANNEE 2019 !

Notre formation **PILATES** est faite pour les passionnés et les professionnels qui recherchent une formation complète. Que vous soyez Kinésithérapeute, Coach personnel, Préparateur physique, Professeur de danse, Ostéopathe, Educateur sportif, vous trouverez dans cette formation un programme adapté à chacun de vos patients ou clients. Maximum 6-8 personnes dans les formations
Nous acceptons aussi ceux qui ont déjà une formation et qui veulent continuer à se former avec un ou plusieurs modules de votre choix.

Les formation **GARUDA** est pour les professeur de Pilates, du Yoga ou les Danseurs. Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, de Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine et ou au sol. Les séances alliant un travail dynamique, fluide, rythmé et mental permettent d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. C'est une méthode très intelligente.
Un mois gratuit accès online aux vidéos, vous sera offert après chaque formation

JANVIER :

GARUDA Fundamental du 16 au 20 à **Paris** avec Eva La base de Pilates est utilisée avec une approche différente. Apprendre à isoler un muscle et ensuite travailler les lignes myofasciales. Excellente formation pour les professeurs qui souhaitent poursuivre la technique GARUDA. 24h sur 5 jours **RESTE 3 PLACES ! MASTERCLASS avec Aimée Samedi 16h-17h30**



GARUDA Standing et Seated du 23 au 27 à **Geneve** avec Eva qui est la suite du Fundamental avec des mouvements et enchaînements fluides, ludiques et efficaces.: 24h sur 5 jours

PILATES Observation, Enseignements et Pratique
26, 27 Janvier, 16, 17 Mars et 13, 14 Avril à **Ramatuelle**

Pratiquer les mouvements sur le Mat et les équipements. Observer les cours. Préparations des cours avec les thèmes différents : Problème dos, épaules, genoux, hanches, sportives, sénior, prénatal, postnatal...14h



FEVRIER :

PILATES Reformer, Cadillac 3, Spine Wunda Chair du 7 au 10 à **Ramatuelle** avec Eva Apprendre des mouvements Pilates Reformer Niveau 3 / Cadillac Niveau 3 et Wunda Chair 28h sur 4 jours



Pilates Répertoire et One to One du 14 au 17 à **Ramatuelle**

Apprendre des mouvements d'Origines de Joseph Pilates et le but. Comment réussir à faire ses mouvements avec les postures différentes Apprendre à structurer un cours individuel avec les mouvements modifiés et adaptés à tous public. Utilisation du petit matériel.28h de formations



STAGE DE YOGA avec Magnus Ringberg
du 22 au 24 à Ramatuelle

Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Ces trois jours s'adressent à des professeurs de Yoga, des élèves pour apprendre la bonne technique, des professeurs de Pilates qui veulent ajouter des mouvements à leurs cours, professeurs de Garuda pour mieux expliquer les mouvements.



MARS :

GARUDA Brique pour élargir le répertoire du GARUDA, James vous propose le « **GRAHA** » qui signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. Le Brique offre une autre dimension dans le travail musculaire **12h du 7 au 9 Mars à Ramatuelle** en même temps de

GARUDA Chaise « DHARA » qui aide à prendre conscience de la méthode GARUDA et à comprendre les mouvements intérieurement et dans l'espace. Elle s'adresse aussi à un public spécifique (séniors, femme enceinte et rééducation) **12h du 8 au 10 Mars à Ramatuelle**



GARUDA APPARATUS B du 20 au 24 Mars à Ramatuelle. Frustré d'avoir d'utiliser les machines différentes de Pilates, James a créé une machine, multi fonctionnelles : GARUDA APPARATUS avec des possibilités infinies. **24h sur 5 jours**



AVRIL

PILATES Reformer et Cadillac 1 du 5 au 7 à Toulouse

GARUDA Barre du 24 au 28 à Toulouse. James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et 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.



MAI :

PILATES SENIOR et PRENATAL 3 Mai à Ramatuelle 7h de formations

PILATES DOS et POSTURE 4, 5 Mai à Ramatuelle 14h formations

GARUDA Standing et Seated du 15 au 19 Mai à Ramatuelle avec Eva qui est la suite du Fundamental avec des mouvements et enchaînements fluides, ludiques et efficaces. : 24h sur 5 jours



GARUDA Barre du 29/5 au 2/6 à Ramatuelle James a créé un travail contemporain avec la barre en utilisant tirer et 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.

BOOT CAMP à Ramatuelle avec Magnus et Marcus, cours de Yoga Flow, Garuda, Mouvements de Fascia... du 30/5 au 1/6 Regardez le programme sur le site www.fitstudio.net



GARUDA Standing et Seated Avancée avec James
du 6 au 10 Juin à Ramatuelle

Reste 6 places !

GARUDA Barre Avancée avec Aimée
Du 28/8 au 1/9 à Ramatuelle

Plusieurs Renseignements : www.fitstudio.net / Email : fitstudio@wanadoo.fr

Inscriptions FIT STUDIO 06 08 71 72 81 www.fitstudio.net

TOUT LES INSCRIPTION MINIMUM UN MOIS AVANT LA FORMATION !