



YOGA et GARUDA avec Magnus Ringberg, Suède : Magnus est très apprécié pour sa connaissance des mouvements. Formé en Vinyasa Yoga et ostéopathe, il a créé sa propre formation de Yoga et aussi master trainer de GARUDA. Il vient au Loft quatre fois par an pour donner les formations de GARUDA avec Eva.

« Pour moi Magnus est le meilleur professeur du monde, Eva Winskill »



James d'Silva, UK créateur de GARUDA « the intelligent way to exercise » . Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du 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.

« James est un génie ! Madonna »

**FORMATION YOGA avec Magnus Ringberg à Ramatuelle
du 9 au 11 Mars**



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.... 720€ avant 15 Janvier et 850€ après.

FIT STUDIO - LE LOFT PILATES

162 rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

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



BOOT CAMP AVEC MAGNUS ET EVA WINSKILL À RAMATUELLE DU 10 AU 12 MAI

Jeudi 10/5 : Yoga Flow/Magnus, Garuda Standing/Eva Garuda Foamroller/
Magnus Garuda Chaise/Magnus

Vendredi 11/5 : Yoga Swissball/Magnus Pilates Flow/Eva, Garuda Brique/
Magnus

Samedi 12/5 : Yoga Flow/Magnus Garuda Seated/ Eva, Garuda Barre/Magnus,
Garuda Chaise/ Magnus 11 cours 225€ avant 1 Avril.

Pendant ses 3 jours il y a en plus la formation GARUDA CHAISE
BOOT CAMP et FORMATION CHAISE 670€ AVANT 1 Mars

BOOT CAMP GARUDA À RAMATUELLE AVEC JAMES D'SILVA DU 18 AU 20 MAI

3 cours de 1h et 2h de Workshop par jour

Vendredi 18/5 : 11h-13h Workshop Apparatus/15h GARUDA Chaise / 16h15
GARUDA Matwork 18h GARUDA Foamroller

Samedi 19/5 : 10h GARUDA Brique/11h15 GARUDA Matwork/12h30 GARUDA
Barre/15h-17h Workshop Apparatus

Dimanche 20/5 : 10h GARUDA Mixed /11h15 GARUDA Matwork/12h30 GARUDA
Barre. / 15h-17h Workshop Respiration. Avant 15 Mars : 570€. Après : 650€

INSPIRATION DAY avec James d'Silva à Paris le 6 Octobre



Du 10h à 15h45 4 cours différentes d'une heure de GARUDA avec James
(Standing, Seated, Barre ou autre petit matériel à confirmer)

PRIX : 140€ avant 31 Mai / 160€ avant le 31 Aout / 180€ après le 31 Aout

FIT STUDIO - LE LOFT PILATES

162 rue du Colombier ■ 83350 Ramatuelle

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