



GARUDA®

The intelligent way to exercise

Holistique, dynamique – GARUDA est une nouvelle technique révolutionnaire créée par James D'Silva. 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

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