

JOURNÉE DÉCOUVERTE

DU 25 NOVEMBRE 2018

**A AMIENS GYMNASSE ELSA TRIOLET - 4, rue Elsa Triolet 80090 AMIENS
(secteur sud d'Amiens)**



Au cours de cette journée JEROME POISON,

coach sportif nous invitera à de nouvelles techniques Pilates inspiré du Garuda. ®

Cours avec chaise, cours avec brique, cours avec Foam Roller le tout basé sur le Pilates, le stretching, le Garuda et le yoga.

Journée bien être avec matériel original de 9h00 à 17h00

Garuda ("aigle" en sanskrit) fait référence à un homme-oiseau fabuleux de la mythologie hindouiste et bouddhiste. La paternité de cette technique mind and body (qui fait le lien corps et esprit), on la doit à James D'Silva, un professeur de danse indien installé à Londres et formé au [Pilates](#) et à d'autres méthodes bien-être. Son approche mêle les [principes du Pilates](#), du [Tai chi](#), la grâce et la fluidité de la danse ainsi que des [postures de yoga](#). Contrairement au Pilates où le travail est très postural, ici on réalise des mouvements dans la fluidité et avec la grâce, comme dans une danse. Les gestes sont doux, accessibles et adaptables à tous suivant le niveau. Toutefois, qu'on ne s'y méprenne pas, le Garuda est une méthode très physique où on associe des [étirements](#) et un renforcement de tout le corps (bras, épaules, abdos, jambes, etc.). On pratique sans musique dans une ambiance zen sous des formes variées : avec ou sans matériel, au sol, debout, avec des [briques de yoga](#), assis sur [une chaise](#), avec des [foam roller](#) (rouleaux de massage). Les bienfaits sont nombreux : on travaille sa mobilité, sa stabilité, son maintien postural. Le stretching et les mouvements ciblés développent à la fois la souplesse, la force et l'endurance. L'harmonie corps et esprit étant recherchée, la concentration et la méditation occupent également une place importante. "Les adeptes se sentent plus zen et à la fois transpirent à mon cours. Ils prennent conscience de leur corps".



[foam roller](#) (rouleaux de massage).



Chaise

ACCUEIL Dès 8H30 pour enregistrement et émargement des participants.

Tarifs de la Journée Découverte

- Licenciés Sports Pour Tous = Journée 20€

- Non Licenciés = Journée 25€

Prévoir son pique-nique pour le midi, possibilité de restauration zone sud à 10minutes pour ceux qui souhaiterait chaud.

Inscription et renseignements : Comité Départemental Sports Pour Tous 03.22.44.90.92

cdepmm80@orange.fr

AVANT LE 15 NOVEMBRE ATTENTION : Nombre de places limitées.