



Natacha Rutz

ENSEIGNANTE DE YOGA et PILATES

A propos de moi

Ayant une passion pour le yoga et sa philosophie, ainsi que pour la méditation j'en ai fait un mode de vie, que ce soit par la pratique régulière des asanas, la méditation, la nourriture ou la perception de mon environnement. Aujourd'hui, je souhaite partager cette passion et ce style de vie avec les autres en transmettant tout les bénéfices et bienfaits du yoga dans sa pratique quotidienne. Je me suis également formée en Pilates, discipline que j'intègre dans mes cours. Le Pilates permet d'amener un équilibre et une stabilité dans le corps. C'est une belle complémentarité avec le yoga.

Formations

Juin 2020 - Online

250 hours Aerial Yoga Teacher Training - Aerial Yoga Academy

Mai-Juin 2020 - Online

65 hours Prenatal & Postnatal Yoge Teacher Training - Bliss Baby Yoga

Avril 2020 - Online

Creative Sequencing Online Course - Adell Bridges

Avril 2020 - Online

Hypermobile Yogis Online Training - Celest Pereira & Adell Bridges

Février 2020 - Céligny

Formation Pilates et petits accessoires - Eléonore Bapst

Janvier 2020 - Céligny

Formation Pilates Matwork II - Eléonore Bapst

Décembre 2019 - Janvier 2020 - Lausanne

60 hours Pilates Teacher Training - Nico Luce

Octobre 2019 - Céligny

Formation Pilates Matwork I - Eléonore Bapst

Septembre 2019 - Lausanne

15 hours « La Géométrie du Yoga » - Mathieu Boldron

Juillet 2019 - Etoy

Formation Pilates aérien - Marion Commarmond

Juillet 2019 - Echallens

Formation Yoga Pré & Postnatal - Nicole Steffen

Juin 2019 - Lausanne

50 hours Advanced Vinyasa Teacher Training - Nico Luce & Clara Roberts-Oss

Nov-Déc. 2018 - Lausanne

60 hours Yin Yoga Teacher Training - Nico Luce

Août 2018 - Berne

75 hours Therapeutic Art of Adjustments - Rae Indigo

Mai 2018 - Zürich

80 hours Journey through the Chakras - Rae Indigo

Novembre 2017 - Bali

200 hours Vinyasa Yoga Teacher Training avec Awakened Life School of Yoga
Registered Yoga Alliance

Compétences

Langues: Français, anglais

Cours: Yoga (Hatha, Vinyasa, Restorative, Yin, Aérien)
Pilates (Matwork et aérien)

Informations & contact

+41 79.404.08.79

natacha.rutz@gmail.com

www.yoga-natacha.ch