

# ALAIN TANGUY

## Professeur de Yoga & Bien-être

Viniyoga • Gestion du stress • Respiration • Méditation • Yoga en entreprise



**Gallargues-le-Montueux (30)**

06 74 65 20 64 | [alaintanguy@gmx.fr](mailto:alaintanguy@gmx.fr)

[www.alaintanguy-yoga.fr](http://www.alaintanguy-yoga.fr)

[www.entrelune-soleil.fr](http://www.entrelune-soleil.fr)

LinkedIn : [alain-tanguy-008105a3](https://www.linkedin.com/in/alain-tanguy-008105a3)

## PROFIL

Professeur de yoga certifié avec plus de 25 ans d'expérience dans l'enseignement du Viniyoga auprès de publics variés : particuliers, entreprises, associations, seniors, enfants et publics spécifiques.

Spécialisé dans la gestion du stress, la respiration, la relaxation et l'accompagnement du bien-être physique et mental, j'interviens en cours collectifs, individuels, stages et ateliers thématiques.

Reconnu pour ma bienveillance, mon écoute et ma capacité d'adaptation, je propose un enseignement accessible à tous.

## DOMAINES D'EXPERTISE

- Yoga Viniyoga
- Gestion du stress et relaxation
- Techniques respiratoires (Pranayama)
- Méditation et pleine conscience
- Yoga du rire
- Yoga des yeux
- Yoga enfants et adolescents
- Yoga seniors et publics fragiles
- Yoga en entreprise

- Accompagnement femmes enceintes
- Animation de stages et ateliers bien-être
- Cours individuels et collectifs
- Interventions en français et en anglais

## **EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE**

### **ENTRE LUNE & SOLEIL — Depuis 2017**

Animation de cours collectifs et individuels pour enfants, adultes et seniors. Organisation de stages bien-être et accompagnement personnalisé.

### **PASS-ZEN SERVICES — Depuis 2014**

Animation d'ateliers de yoga postural, respiration, relaxation, yoga du rire et yoga des yeux.

### **DAWAN — 2018 à 2021**

Cours de yoga en entreprise : gestion du stress, posture, respiration et relaxation.

### **DRAJES — 2023 à 2024**

Encadrement et animation de séances de yoga auprès de jeunes de 14 à 17 ans.

### **Écoles, centres culturels et structures associatives — 2010 à aujourd'hui**

Initiation ludique au yoga pour enfants et adolescents.

### **Maison de Retraite Château de Cuiuchy — 2014**

Séances adaptées aux seniors et personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

## **FORMATIONS & CERTIFICATIONS**

- Formation de Formateur — DAWAN — 2020
- Professeur Certifié Yoga du Rire — 2015
- Animateur Certifié Yoga du Rire — 2014
- Formation Professeur de Yoga Viniyoga — Fédération Française de Yoga Viniyoga — 1998 à 2005
- Voyage & immersion en Inde — 2015

## **LANGUES**

- Français : courant
- Anglais : intermédiaire

## **VALEURS**

Bienveillance • Écoute • Respect du rythme de chacun • Transmission • Adaptabilité • Authenticité

## **CENTRES D'INTÉRÊT**

Course à pied • Marche • Tir à l'arc • Tennis • Tennis de table • Bien-être et développement personnel