

ALAIN TANGUY

Intervenant Yoga & Qualité de Vie au Travail

Gestion du stress • Prévention santé • Respiration • Bien-être en entreprise



Gallargues-le-Montueux (30)

06 74 65 20 64 | alaintanguy@gmx.fr

www.alaintanguy-yoga.fr

www.entrelune-soleil.fr

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

PROFIL

Professeur de yoga certifié et intervenant bien-être avec plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement des personnes en entreprise, associations et collectivités.

Spécialisé dans la gestion du stress, la respiration, la relaxation et la prévention des tensions physiques liées au travail, j'anime des séances accessibles à tous les niveaux dans une approche concrète, bienveillante et adaptée au monde professionnel.

Mon objectif est d'aider les collaborateurs à améliorer leur bien-être, leur concentration et leur qualité de vie au travail grâce à des outils simples et efficaces issus du yoga.

DOMAINES D'INTERVENTION

- Gestion du stress professionnel
- Prévention des tensions physiques et TMS
- Respiration et récupération mentale
- Relaxation et recentrage
- Yoga sur chaise
- Étirements adaptés au travail de bureau

- Méditation et pleine conscience
- Yoga du rire et dynamique positive
- Ateliers QVT et bien-être
- Séances collectives et individuelles
- Interventions en présentiel ou visio

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

ENTRE LUNE & SOLEIL — Depuis 2017

Animation de séances de yoga et relaxation auprès de différents publics. Organisation d'ateliers bien-être et stages thématiques.

DAWAN — Nantes — 2018 à 2021

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

PASS-ZEN SERVICES — Depuis 2014

Animation d'ateliers bien-être, yoga postural, yoga des yeux et yoga du rire en présentiel et à distance.

DRAJES — 2023 à 2024

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

ENTREPRISES & STRUCTURES ACCOMPAGNÉES

- CPAM
- EDF
- Thierry Immobilier
- Apprentis d'Auteuil
- Centres culturels
- Associations
- Entreprises privées

FORMATIONS & CERTIFICATIONS

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

LANGUES

- Français : courant
- Anglais : intermédiaire

VALEURS PROFESSIONNELLES

Bienveillance • Écoute • Adaptabilité • Énergie positive • Respect du rythme de chacun