



## CONTACT

+33 6 25 65v50 74

didier@dragon-phoenix.fr

www.dragon-phoenix.fr

## FORMATION

### 2011 : Temps du Corps

formation professionnelle de Qi Gong  
et formation permanente

### 2014 : Sports Pour Tous

CQP ALS

### 2016 : Sports Pour Tous

marche nordique et sports et santé

### 2016 : Temps du corps

Massage Tuina

### 2018 : Sports Pour Tous

Pilates

### 2021 : Sports Pour Tous

Hatha Yoga

### 2023 : Sports Pour Tous

De Gasquet

### En cours

Hui Chu Gong, Nei Yang Gong 3 et  
certification De Gasquet

## QUALITÉS

- Pédagogue
- Patient
- À l'écoute
- Dynamique
- Rigoureux

# DIDIER MENE

## ARTS ÉNERGÉTIQUES ET DISCIPLINES CORPORELLES

### PROFIL

J'accompagne depuis plus de 14 années des centaines d'élèves vers un mieux-être global. Spécialisé dans le Qi Gong, le Pilates, le Yoga et les techniques de relaxation, je propose une approche personnalisée et adaptée à chacun. Ma pédagogie, axée sur la convivialité et l'équilibre, me permet de créer un environnement propice à la détente et au développement personnel.

### COMPÉTENCES

**Arts énergétiques** : Qi Gong (école des Temps du Corps), Tai Chi, Tuina, Yoga ( Hatha et Vinyasa)

**Disciplines corporelles** : Pilates (méthode De Gasquet), Hatha Yoga et Vinyasa, Marche nordique

**Approches spécifiques** : Santé et bien-être (pathologies : cancer, diabète, obésité, cardiaque), adaptation aux besoins spécifiques (personnes âgées, aidants)

**Pédagogie** : Création et animation d'ateliers et de cours collectifs, adaptation aux différents niveaux

**Gestion** : Création et développement d'activités, gestion d'associations, développement du réseau Arts Énergétiques en Alsace

### EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

#### 14 années d'expérience

Animateur de cours collectifs (Qi Gong, Pilates, Yoga, Harmonie en Mouvements) auprès de diverses associations et en milieu institutionnel.

- **CLDO : Club de Loisirs et de Détente d'Ottrott** depuis 2010.
- **Vignoble : Bien Être et Culture de la Porte des Vignoble à Marlenheim** depuis 2015 avec aide à la création de l'association.
- **Age d'or de Barr** depuis 2021.
- **Maison de retraite à Bischoffsheim et Rosheim** depuis 2014

#### 250 élèves en 2024

Témoignage de la confiance accordée et de l'efficacité des méthodes proposées.

#### Président de l'association Ginkgo depuis 18 ans

Association d'Arts Énergétiques

#### Élu du comité territorial Sports Pour Tous Alsace

avec pour missions principales les formations sécurités PSC1 et le développement du réseau des Arts Énergétiques

#### Création d'une activité indépendante en 2014

auto-entreprise proposant une offre diversifiée de cours et d'ateliers.