



Michel MANGIN
06 03 91 23 55

1 rue des Pêcheurs
<http://tech-alexander.eu>

22370 Pléneuf Val André
msmangin@tech-alexander.eu

« EVITER LES TENSIONS ET EFFORTS INUTILES »

Compétences et savoir-faire : praticien de la Technique FM ALEXANDER®

- ✓ Depuis 2007, formateur en Technique F.M. Alexander®, auto-entrepreneur certifié à l'issue d'un apprentissage de 1600 heures sur 3 ans.
- ✓ Cette activité comprend des leçons individuelles, des ateliers en petits groupes, des animations de stages de découverte, des interventions dans des stages de musique. Mes élèves musiciens viennent à la Technique Alexander le plus souvent à cause de tensions, de douleurs, de difficultés à appliquer les recommandations posturales de leur professeur de musique.
- ✓ Mes autres élèves sont des personnes soumises à des efforts physiques dans leur métier (libraire, ingénieur du son, technicien en bâtiment, sportifs professionnels, infirmiers...) ou à des souffrances liées au travail sur écran (ingénieurs d'études, bibliothécaire,...).
- ✓ La Technique F.M. Alexander®, d'origine australienne, est une pédagogie permettant à toute personne de s'utiliser au mieux de ses capacités mentales et physiques. Elle repose sur la mise en œuvre d'une juste tension, exempte d'efforts inutiles, quelle que soit la tâche à réaliser. Elle est utilisée pour développer l'action coordonnée. Elle permet de prévenir les effets nocifs du stress, les troubles musculo-squelettiques, le trac.

Références Professionnelles

Stage « Musique en savoie » :

Formateur dans l'option « Technique Alexander »®, tous les ans en août depuis 2011

- ✓ Leçons individuelles (30 minutes chaque jour pour les élève inscrits à l'option)
- ✓ Leçons occasionnelles pour les professeurs de musique et des étudiants préparant un concours
- ✓ Participation au concert des professeurs

Stage de chant pour l'Association « Les Villains de Massy » :

Formateur dans l'option « Technique Alexander »®, en juillet 2012

- ✓ Leçons individuelles (30 minutes) ou en ateliers de 2 ou 3 chanteurs (une heure)
- ✓ Leçons occasionnelles pour les professeurs de chant

Chez un constructeur d'ordinateurs :

Ingénieur d'affaires, de 1988 à 2004 :

- ✓ Pratique de la relation avec les clients en répondant aux appels d'offres sur systèmes UNIX et Windows
- ✓ Expérience de la formation professionnelle en mettant en place de stages de formation pour les ingénieurs d'affaires de toutes les filiales du Groupe (budget annuel de 2,15 Millions €)

Responsable de production audio-visuelle, de 1983 à 1988 :

- ✓ Production et distribution de vidéogrammes de formation et d'information
- ✓ Encadrement d'une équipe audiovisuelle comprenant 2 réalisateurs et leurs techniciens image, son, postproduction (budget annuel de 1,1 Million €)

Responsable de la formation, de 1980 à 1983 :

- ✓ Organisation des cours pour les Clients et le Service Après-vente
- ✓ Encadrement de 12 formateurs

A l'Université d'Orléans, de 1976 à 1980 :

Chargé de mission formation continue :

- ✓ Vente et organisation de stages de formation continue pour les Entreprises de la Région Centre
- ✓ Animation de séminaires en gestion et organisation pour les cadres d'un Groupe bancaire

Orange (à l'époque, Ministère des Télécommunications), de 1975 à 1976 :

Formateur en contrôle de gestion

A l'Université PARIS XIII, de 1972 à 1975 :

Enseignant en techniques de commercialisation.

Formations

2007 : Diplôme de professeur en Technique Alexander, Ecole Technique FM Alexander de Paris

1988 : Formation professionnelle en communication avec la technique d'Analyse Transactionnelle

1979 : Diplôme d'Etudes Approfondies de Droit Economique, Université d'Orléans

1977 : Premier Prix de Musique de Chambre du Conservatoire d'Orléans (violon)

1972 : Diplôme HEC (Hautes Etudes Commerciales)

Informations complémentaires

68 ans, marié, 3 enfants

Anglais : courant

Allemand : lu, écrit

Activités bénévoles :

- ✓ Président de l'Association Française des professeurs de la Technique Alexander de 2009 à 2013
- ✓ Président de l'Association Education Somatique France de 2011 à 2013

Pratique musiacle amateur : alto, piano, violon

Utilisateur d'**Office** et du langage **HTML**