La méthode MUNZ FLOOR® est une approche corporelle innovante, particulièrement indiquée pour répondre aux besoins actuels liés aux douleurs, à la gestion des émotions et au stress.

Qu’est-ce que la Méthode MUNZ FLOOR® ?

Créée par Alexandre Munz, ancien danseur étoile, cette méthode propose des mouvements au sol, spiralés et pratiqués dans une extrême lenteur, favorisant la régénération des fascias, les tissus conjonctifs du corps. Loin des activités sportives intensives, le MUNZ FLOOR® privilégie la douceur et la profondeur, sans jamais “martyriser le corps”.

Pourquoi répondre aux besoins d’aujourd’hui ?

La demande de méthodes douces et globales n’a jamais été aussi forte. Le contexte actuel voit une augmentation des douleurs chroniques, du stress, de la fatigue et des troubles émotionnels. Le MUNZ FLOOR® apparaît comme une réponse adaptée à ces problématiques, en offrant un soulagement des douleurs, une détente nerveuse et une meilleure conscience corporelle.

Les bienfaits principaux

- Soulagement des douleurs : Les mouvements lents favorisent un effet antalgique et anti-inflammatoire, notamment sur les douleurs dorsales et chroniques.

 Régénération des fascias : En hydratant et assouplissant ces tissus, la méthode améliore la mobilité, la souplesse et réduit les adhérences responsables de tensions.

 Réduction du stress et des émotions négatives : La pratique invite à l’abandon des tensions et à une relaxation profonde, aidant à apaiser le système nerveux central.

 Amélioration du bien-être mental : La libération d’endorphines favorise une sensation de bien-être et une meilleure récupération émotionnelle.

- Pour Alexandre MUNZ, le créateur, le MUNZ FLOOR peut avoir un impact sur « les régles douloureuses, les acouphènes, la fibromyalgie, les migraines, le bruxisme, la récupération post Covid.. »

Une méthode inclusive et adaptée

Le MUNZ FLOOR® est accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique : il s'adapte aux besoins spécifiques de chacun, y compris pour les personnes souffrant de douleurs chroniques, de stress ou de perte de mobilité. Sa pratique en atelier permet une personnalisation et une écoute des ressentis, essentiels dans les démarches de mieux-être global.

Pourquoi intégrer un atelier MUNZ FLOOR® ?

Proposer un atelier MUNZ FLOOR® signifie offrir une approche moderne et bienveillante du mouvement, qui favorise la santé physique et émotionnelle dans la durée. À une époque où la prévention, le soin des fascias et la gestion du stress sont au cœur des préoccupations, cette méthode innovante rencontre un écho grandissant auprès du public comme des professionnels de santé.

L'atelier permet à chacun de retrouver fluidité, confort corporel et légèreté, pour "bien vieillir, rendre le corps performant sans l'user ni se blesser"

Séance individuelle ou en groupe / présentiel ou visio