

W

PROGRAMME DE FORMATION

Méthodes Munz®
Munz Floor® & Munz Move®

avec Anaïs Lheureux

Présentation du stage

Développées par Alexandre Munz, ancien danseur étoile du prestigieux Opéra de Berlin, les méthodes MUNZ® ont de puissants effets thérapeutiques.
Basées sur des mouvements spiralés, elles aident à vous libérer des tensions persistantes dans votre colonne vertébrale tout en tonifiant votre musculature profonde. Des micro-mouvements circulaires, exécutés dans toutes les directions, renforcent les couches musculaires les plus profondes et massent vos fascias, réveillant ainsi leur formidable capacité de régénération.
Parce que cette texture gélatineuse se loge partout à l'intérieur et qu'elle interconnecte tous nos systèmes, les sensations de profond relâchement et d'élasticité musculaire s'accompagnent d'un boost du moral pour un bien-être immédiat et durable.

Maître de stage

Coach certifiée des méthodes MUNZ®, Anaïs Lheureux est diplômée d'État en danse classique. Après ses études au Conservatoire National de Chalon-sur-Saône, elle est engagée au Ballet Junior de Genève. Elle travaille ensuite avec les compagnies Gilschamber, Osmosis-Ali Salmi, Artonik, Julien Ficely, Samir Elyamni, Équinoxe, ADLC Cie. Repérée par Alexandre Munz, celui-ci lui écrit plusieurs rôles et la choisit comme collaboratrice des méthodes qu'il développe.
Elle enseigne à La Ménagerie de Verre et à Micadanses, à L'Agora Cité Internationale de la Danse, aux Hivernales d'Avignon, et intervient dans la préparation au Diplôme d'État des Studios du Cours à Marseille. Anaïs Lheureux est la première coach certifiée par MAISON MUNZ dans 3 méthodes, MUNZ FLOOR®, MUNZ BARRE® et MUNZ MOVE. En 2022, elle devient formatrice de Formateur MUNZ FLOOR®.

Objectifs pédagogiques du week-end

- Découvrir les deux méthodes Munz : Munz Floor® & Munz Move®.
- Expérimenter des mouvements tridimensionnels au sol et debout.
- Favoriser un profond relâchement et une meilleure élasticité musculaire.
- Améliorer la récupération physique et le bien-être général.
- Explorer l'imagerie mentale comme outil de mise en mouvement.

À la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué·es sur leur capacité à :

- Maîtriser les mouvements MUNZ FLOOR® pour les travailler en autonomie
- Appliquer les principes du MUNZ FLOOR® et du MUNZ MOVE® en autonomie
- Restituer les principes de respiration et de relâchement musculaire dans les exercices de groupe

Méthode pédagogique

La maître de stage adaptera le contenu de sa formation en fonction des informations transmises par les stagiaires en amont de la formation. La transmission repose sur des exercices de groupe guidés à l'oral par les consignes très précises de la maître de stage.

Contenu type d'une journée de stage

- Première partie : MUNZ FLOOR® avec des exercices spiralés au sol
- Deuxième partie : MUNZ MOVE® avec des gestes en position debout tout en gardant les sensations de la partie au sol.

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Séance collective de bilan par la maître de stage
- Grille d'auto-évaluation par chaque stagiaire (en ligne)

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires (en ligne)
- Bilan des maîtres de stage sur l'organisation générale SUDS (par mail)

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux : Aucun prérequis nécessaire.

Ce stage s'adresse à tous·tes, sans aucun prérequis. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Dates de la formation

Samedi 6 et dimanche 7 février 2027

Horaires

14h - 16h

Durée de formation

2 jours, 4h de formation

Délai d'accès à l'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 2 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 2 mois.

Public

Nombre de participant·es limité à 20 personnes

Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

Conseils pratiques

Il est conseillé de porter des vêtements amples et confortables, et de se munir d'une serviette et d'un tapis.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation
Système de diffusion sonore

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Merci de prendre contact avec l'équipe des Suds en amont de votre inscription.

Conditions tarifaires

Tarif unique : 60€ Tarif formation professionnelle : 160€

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi…) Si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : p.lecocq@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel de chaque stagiaire. Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.