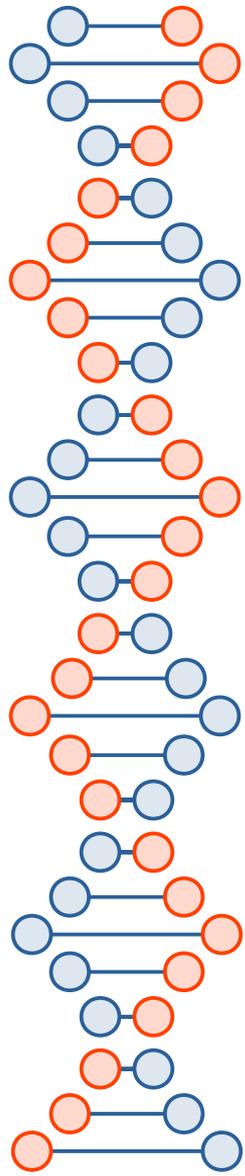


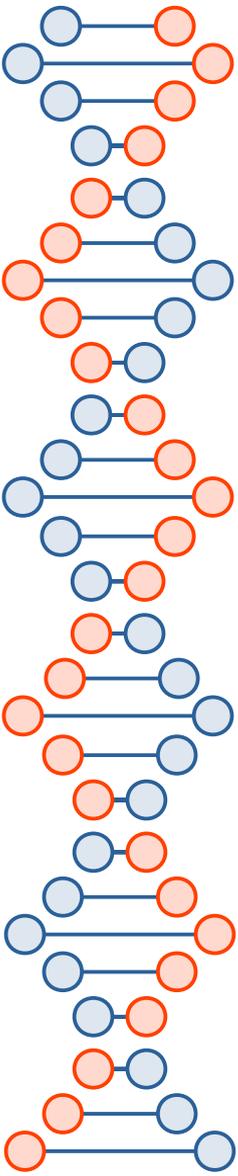
# La Méthode MUNZ FLOOR®

**Une approche innovante de la  
Science des fascias et de la  
régénération corporelle**



Alexandre MUNZ, ex-danseur Étoile de l'Opéra de Berlin, formé à l'Opéra de Paris, a créé cette méthode qui porte son nom.

**Sa méthode permet de travailler en profondeur sur la colonne vertébrale, les muscles profonds et les fascias.**

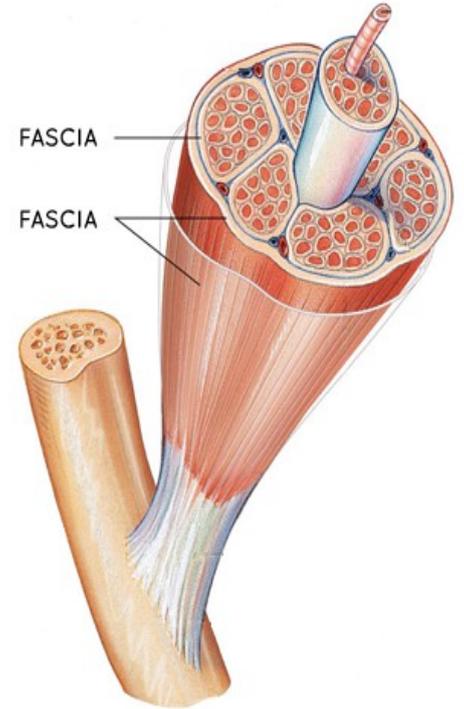


## **Les Fascias : (1/3)**

**Les découvertes scientifiques récentes ont bouleversé la compréhension du corps humain, elles démontrent aujourd'hui l'importance des fascias dans notre corps .**

## Qu'est ce que le fascia : (2/3)

*c'est un tissu conjonctif qui entoure et soutient nos muscles, organes et os, jouant un rôle crucial dans la santé globale du corps humain (muscles, ligaments, os, nerfs, viscères, organes etc...)*



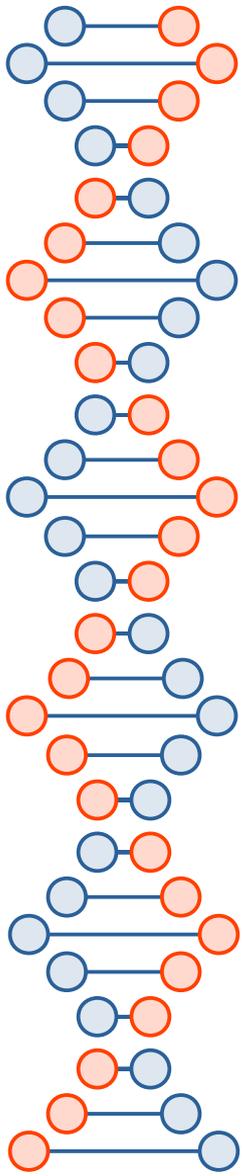
## Qu'est ce que le fascia : (3/3)

*Pour mettre une image sur le mot, la petite membrane blanche qui est apparente en coupant un steak, c'est du fascia.*



## La Méthode : (1/2)

Cette méthode MUNZ FLOOR® est une technique d'approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires et protéger sa colonne vertébrale. Elle se focalise sur une composante essentielle de notre anatomie souvent négligée :  
**les fascias.**



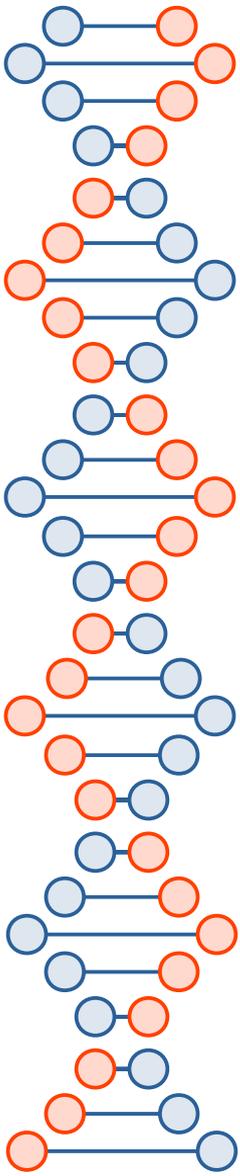
## La Méthode : (2/2)

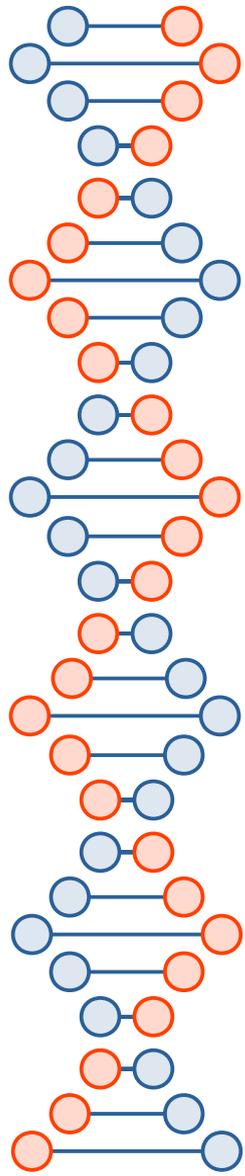
Découvrons ensemble

- les principes

- les objectifs

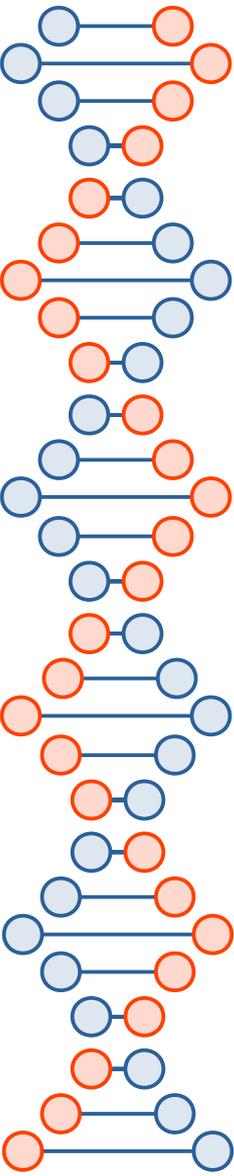
de la méthode MUNZ FLOOR®.





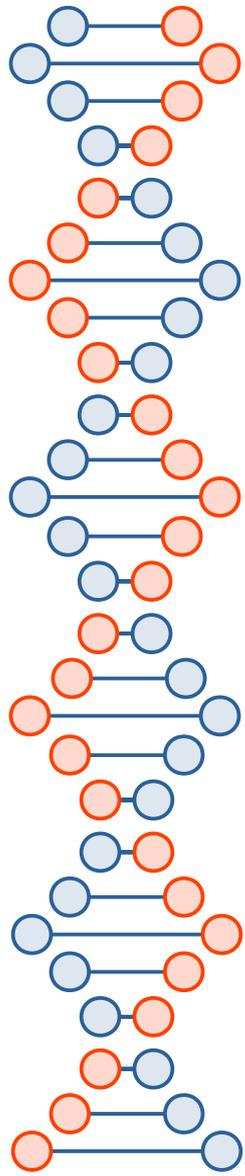
# Les Principes de la Méthode MUNZ FLOOR® (1/2)

La méthode MUNZ FLOOR® repose sur plusieurs principes qui en font une approche innovante et efficace pour traiter divers déséquilibres.



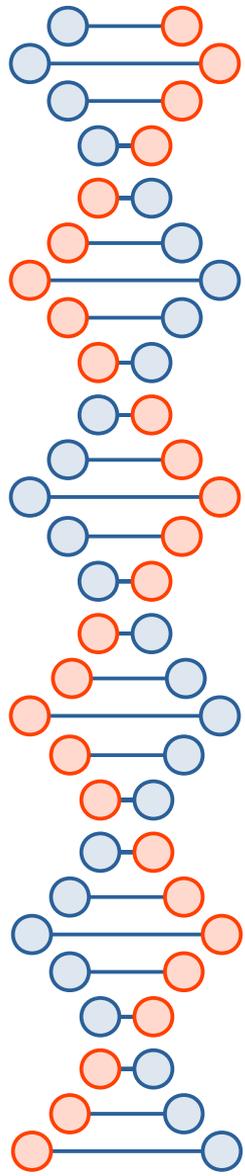
# Les Principes de la Méthode MUNZ FLOOR® (2/2)

- Travail au Sol
- Stimulation des fascias
- Amélioration de la mobilité et de la tonicité
- Prise de Conscience Corporelle
- Une Approche Globale



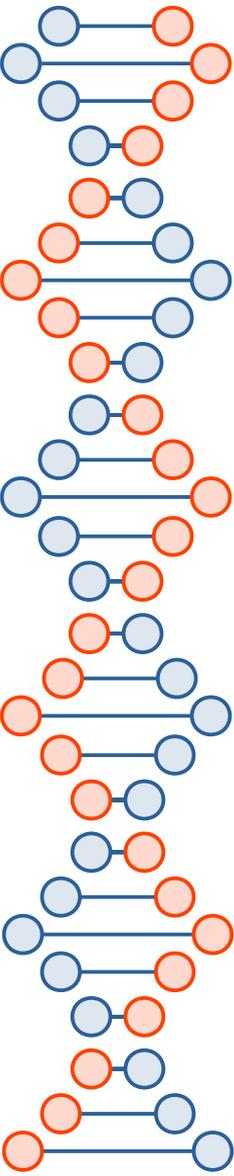
# Les objectifs de de la Méthode MUNZ FLOOR® (1/2)

La méthode MUNZ FLOOR®  
poursuit plusieurs objectifs qui en  
font une approche complète et  
adaptée à diverses situations.



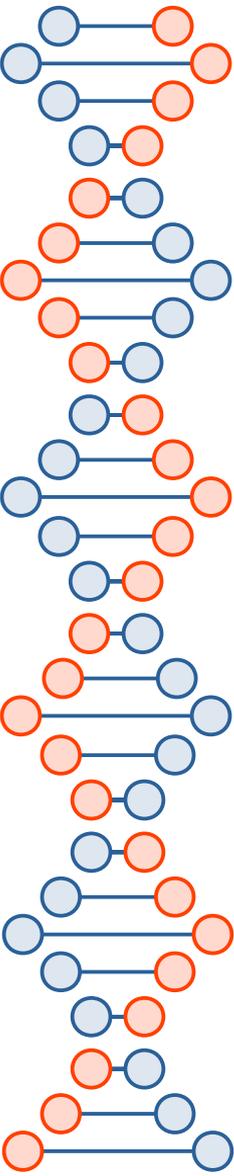
## Les objectifs de de la Méthode MUNZ FLOOR® (2/2)

- Soulager les douleurs
- Améliorer la souplesse
- Renforcer les muscles profonds
- Favoriser le bien être mental
- Être pratiquée par tous



## Conclusion (1/2)

La méthode MUNZ FLOOR® se révèle être une pratique précieuse pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé, leur bien-être physique et mental.



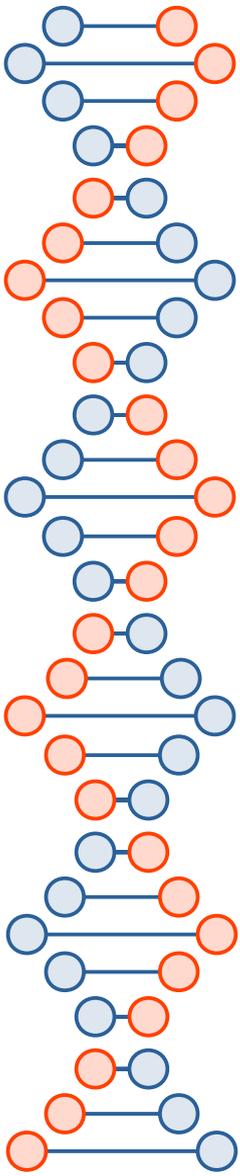
## Conclusion (2/2)

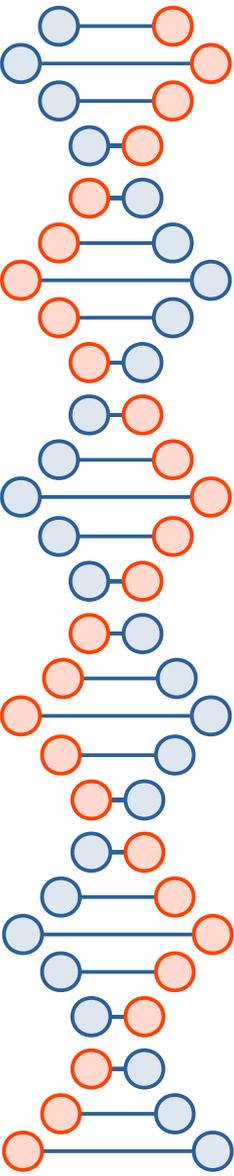
- Vous avez mal au dos ?
- Vous souffrez de raideurs ou de douleurs chroniques ?
- Vous manquez de souplesse ?
- Vous vivez avec des troubles du sommeil ou des migraines à répétition ?
- Vous ressentez une fatigue insurmontable ?

La méthode MUNZ FLOOR® est faite pour  
vous !

# TEMOIGNAGES

- Une élève
- Une deuxième élève
- Alexandre MUNZ

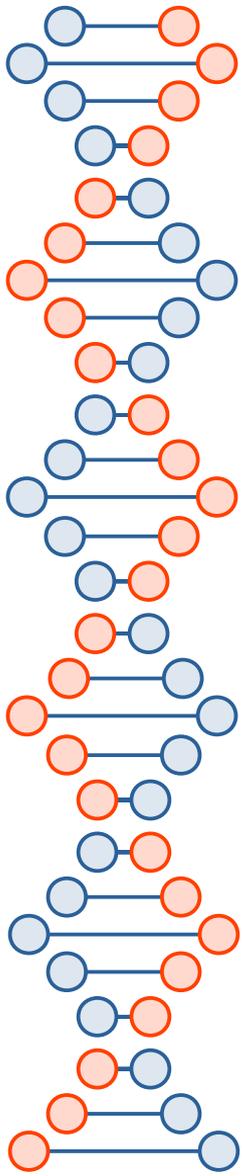




# POSSIBILITES de COURS à Albi (Tarn 81000)

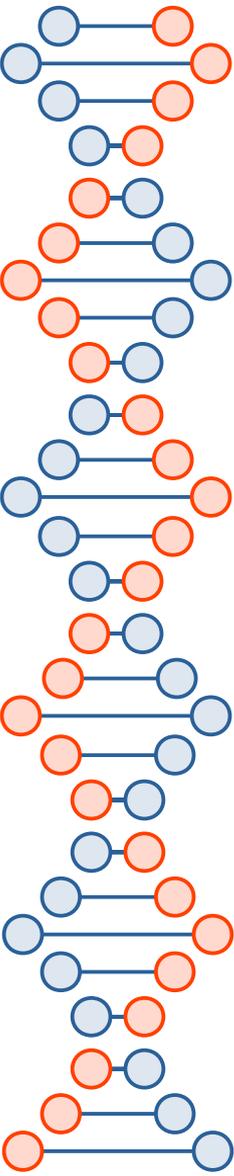
## En présentiel

- Maison de quartier de Rayssac, rue Harry BAUR, le lundi à 18h30 (9 à 10 personnes maxi), sur inscription
- Au 103 Bis avenue Albert THOMAS 2ème étage, le mardi de 16h30 à 18h00 (5 à 6 personnes max) sur inscription



# POSSIBILITES de COURS en VISIO

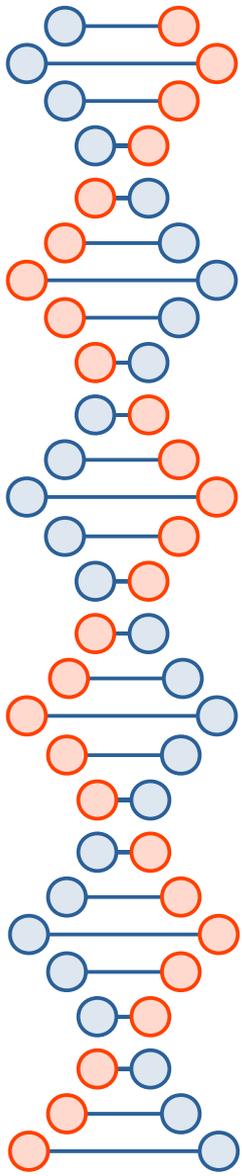
Avec Daniel AURIAC  
(9 à 10 personnes max)  
sur inscription



## Pourquoi les séances en visio :

Grâce à la technique vocale mise au point par Alexandre MUNZ, les gens vivent le MUNZ FLOOR® en se concentrant sur leurs sensations intérieures plutôt que sur la vision extérieure des autres : l'apprentissage des exercices se fait par voie auditive.

Cette guidance permet de réaliser efficacement et avec qualité, les cours en visio.

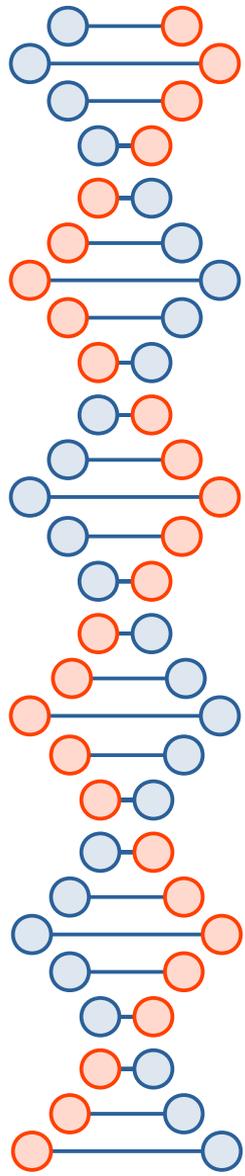


**Inscription à faire auprès de  
Daniel Auriac :**

- mail : [auriacdaniel1@gmail.com](mailto:auriacdaniel1@gmail.com)
- Tél : 06 61 84 46 31



**Voir aussi, sur le site Maison  
MUNZ, les professeurs de votre  
région**



**Cette présentation a été réalisée par :**

**Daniel Auriac, professeur de Qi Gong et Méthode MUNZ  
FLOOR®**

Tél : 06 61 84 46 31

Mail : [auriacdaniel1@gmail.com](mailto:auriacdaniel1@gmail.com)

**La démonstration a été réalisée avec la participation de :  
Sophie Saint-Martin, thérapeute dans les addictions et la  
gestion du stress.**

Tél : 06 09 15 25 63

Site : [Addiction-ba.fr](http://Addiction-ba.fr)