



ASCEE 26
couleur passion

- 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 ?



Découvrez la méthode MUNZ FLOOR

Séances bimensuelles à la DDT le mardi de 12H45 à 13H45

Rebecca votre future coach vous explique tout :



Intriguée par cette approche corporelle, j'ai voulu la tester sur moi-même.

Dès mes premières séances en ligne, j'ai ressenti des effets auxquels je ne m'attendais pas : libération du bassin, étirement intérieur et sensation d'agrandissement.

Cette approche m'a également permise de me reconnecter à moi-même et à mes sensations corporelles. Elle m'a tout simplement offerte une bulle de sérénité, propice au relâchement mental.

Origine de la méthode :

Lorsque **Alexandre MUNZ** commence sa recherche empirique dans l'espoir de lutter contre des douleurs chroniques, ce danseur Étoile ne le sait pas encore, ses exercices intègrent toutes les stratégies déclenchant le **«pouvoir extraordinaire» des fascias**, (tissu conjonctif qui sert d'enveloppe aux muscles et à tous les autres tissus ou organes du corps humain), l'auto-production de protéines, collagène, acide hyaluronique, élastine. Vous vous en rendrez compte dès les premières minutes de cours, l'infiniment petit résonne à l'extérieur, les gains en élasticité et en tonus sont ressentis par tous, **quels que soient votre âge et votre niveau d'entraînement.**

Enfin, **les calmes mouvements spiralés du MUNZ FLOOR®** génèrent une décompression du dos surprenante, vous avez là une solution radicale contre le mal de dos, des circulations de forces, des pouvoirs d'auto-régénération et des états mentaux dont vous n'avez pas conscience

Le saviez-vous ?

Cette méthode MUNZ FLOOR® est **une technique d'approche corporelle innovante et accessible à tous pour se libérer des douleurs musculaires et articulaires tout en bénéficiant d'effets anti-inflammatoires et d'une forte motivation physique et mentale.**



Ajoutez 15 minutes de MUNZ FLOOR à votre quotidien, vous ressentirez des transformations intramusculaires immédiates, vos fibres gagneront en hydratation anti-inflammatoire et en élasticité, avec une nette sensation de reconnexion à soi. Cette méthode se focalise sur les fascias dont le système interconnecte tous les systèmes, nerveux, immunitaire, hormonal, lymphatique, viscéral... Sans fascias, rien ne fonctionnerait, il n'y aurait pas de vie possible.

Y a-t-il des contre-indications ?

Très peu de contre-indications : **période post-opératoire ou douleurs aiguës**. Le MUNZ FLOOR® est également déconseillé pendant la grossesse (mais fortement recommandé après l'accouchement).

Les bienfaits d'une pratique régulière :

- Amélioration de la mobilité corporelle
- Libération des tensions musculaires et inflammations
- Relaxation physique et mentale
- Augmentation des capacités de mémorisation et recentrage

Aujourd'hui, la méthode MUNZ FLOOR® est pratiquée dans le monde entier et est adoptée dans des domaines variés

Vous êtes curieux de découvrir la méthode **MUNZ FLOOR?**

Votre ASCEE vous offre la chance d'essayer une à deux séances avant de vous décider. Attention, les places sont limitées !

Les cours auront lieu à la DDT en salle de sports,

le mardi de 12h45 à 13h45

Les tapis seront fournis, il vous restera à venir avec un drap de bains à déposer sur le tapis et de vous munir d'une tenue souple.

L' ASCEE 26 participera financièrement à la mise en place de cette nouvelle activité, aussi le montant de votre participation financière sera calculée en fonction du nombre d'inscrits.

Pour le bon fonctionnement de l'activité, nous vous demandons de nous manifester votre intérêt et de **vous inscrire par retour de mail** avant le vendredi 21 novembre (contact@ascee26.fr), afin de participer à une ou deux

séances d'essai les 25 novembre et 9 décembre 2025.

Si cette activité est confirmée, **les cours commenceront le mardi 13 janvier 2026.**

Soyez CURIEUX, ESSAYEZ ! Votre corps tout entier vous remerciera !

