



PROGRAMME DE FORMATION

Méthodes Munz
Avec Anaïs Lheureux

Présentation du stage

Mises en œuvre à Paris par Alexandre Munz, ex-solistes principal du Ballet de l'Opéra de Berlin, les méthodes MUNZ ont de puissants effets thérapeutiques. Basées sur des mouvements spiralisés, elles aident à vous libérer des tensions tout en tonifiant votre musculature profonde, massent et détoxifient vos organes, stimulent votre système nerveux central et décompressent vos vertèbres pour un bien-être immédiat durable. Au sol, par des mouvements lents, MUNZ FLOOR® améliore la mobilité, flexibilité de la colonne ; tandis que debout et guidées par des consignes simples, MUNZ MOVE® développe une approche chorégraphique et génère des gestes fluides et agréables. Quels que soient votre âge et condition physique... le plaisir de danser est garanti !

Maître de stage

Première coach certifiée des méthodes MUNZ, Anaïs Lheureux est une danseuse et chorégraphe suisse. Diplômée de l'École Supérieure de la Danse de Genève, elle est alors engagée au Ballet Junior de Genève. Elle travaille avec les compagnies Gilschamber, Osmosis-Ali Salmi, Artonik, Julie et Équinoxe, ADLC Cie. Repérée par Alexandre Munz, celui-ci lui choisit comme collaboratrice des méthodes qu'il développe à la Ménagerie de Verre et à Micadanses, à L'Agora Cité Internationale d'Avignon, aux Hivernales d'Avignon, et intervient dans la préparation du Cours à Marseille. Depuis 2022, elle est aussi formée en MUNZ FLOOR®.

ARCHIVE 2025