



PROGRAMME DE FORMATION

Méthodes Munz

Avec Anaïs Lheureux

Présentation du stage

Mises en œuvre à Paris par Alexandre Munz, ex-soliste principal du Ballet de l'Opéra de Berlin, les méthodes MUNZ ont de puissants effets thérapeutiques. Basées sur des mouvements spiralés, 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 et durable. Au sol, par des mouvements lents, MUNZ FLOOR® améliore la mobilité et la flexibilité de la colonne ; tandis que debout et guidées par des consignes simples, MUNZ MOVE® développe une approche chorégraphique et génère des gestes 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 de danse classique. Après ses études au Conservatoire National de Paris, elle est alors engagée au Ballet Junior de Genève. Elle travaille avec les compagnies Gilschamber, Osmosis-Ali Salmi, Artonik, Julie Équinoxe, ADLC Cie. Repérée par Alexandre Munz, celui-ci l'a choisie comme collaboratrice des méthodes qu'il développe. Elle intervient à la Ménagerie de Verre et à Micadanses, à L'Agora Cité In, aux Hivernales d'Avignon, et intervient dans la préparation du Cours à Marseille. Depuis 2022, elle est aussi formatrice des méthodes MUNZ FLOOR®.

ARCHIVE 2025