



STAGE INTENSIF
05200 LES ORRES
HAUTES-ALPES

 **MUNZ
FLOOR**

DU 6 AU 10
JUILLET 2026
4H / JOURS / 5 JOURS

PRÉSENTATION DU 1ER STAGE INTENSIF DE MUNZ FLOOR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE À L'HEURE ACTUELLE.

Ce premier **stage intensif de MUNZ FLOOR®** tout niveau s'adresse aux personnes ayant déjà une **pratique régulière de la méthode** et souhaitant **approfondir l'expérience sensorielle** qu'elle offre.

Pensé comme une retraite d'auto-soins et d'exploration somatique personnelle, ce stage propose une **immersion de cinq jours**, à raison de **quatre heures de pratique quotidienne**, soit **20 heures au total**, afin de permettre une **intégration plus profonde, plus puissante et durable** des principes du MUNZ FLOOR®.

La durée et le temps long de la pratique ouvrent une **grande parenthèse de lenteur**, une spirale douce et puissante dédiée au soin de soi. Conçu comme un **espace hors du temps**, ce stage intensif permet une immersion complète dans la pratique du MUNZ FLOOR® et dans les **sensations profondes** qu'elle génère, favorisant **l'intégration des bienfaits physiques, nerveux et émotionnels**, dans un cadre pleinement adapté.

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant **prendre soin de son corps au-delà d'une pratique hebdomadaire**, et désireuse d'approfondir son expérience dans une approche respectueuse, accessible et régénérante, sans prérequis particulier autre qu'une familiarité avec la méthode.

Le stage est accueilli au **Gîte 05**, en pleine montagne, sur la commune des Orres, dans le département des **Hautes-Alpes**, en région **Provence-Alpes-Côte d'Azur**, à 38 km de Gap. Ce **cadre naturel calme et inspirant**, où l'air pur, le silence de la forêt et l'ambiance chaleureuse se conjuguent, favorise une **véritable pause intérieure**. Un lieu de séjour et de bien-être pensé pour **ralentir le temps**, s'immerger en soi-même et **s'écouter profondément**, loin du rythme quotidien.

Nombre d'inscriptions limitées.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

1. TARIF STAGE INTENSIF

- 300€ - Règlement en 2 à 3 fois sans frais possible
- Pré-inscription et réservation de votre place 50€
- Règlement complet avant le 30 juin 2026
- Stage limitées à quinze - vingt personnes grand maximum

Pour s'inscrire :

Contacteur : stephanie.porcel@gmail.com

2. LE PROGRAMME

- Du 6 au 10 juillet 2026
- Pratique 10h-12h et 15h-17h MUNZ FLOOR®
- Temps d'échanges et de partage entre les séances
- Activités locales

3. Hébergement et petit déjeuner sur place

Chambres à partager (plus économique) ou non

- 14 chambres de 4 personnes soit 40€/nuit et par personne
 - Pour 2 soit 45€/nuit
 - Pour une personne 60€/nuit
- 2 dortoirs pour 7 personnes soit 30€/nuit (douche et toilettes juste à côté)
- 1 chambre lit double , douche et toilette à côté, 45€/ nuit pour deux

**LE GÎTES NOUS EST RESERVE DU 6 AU 10 JUILLET
SI VOUS SOUHAITEZ ARRIVER LA VEILLE, SE SERA
SELON LES DISPONIBILITES .**

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

4. Restauration

- Restaurant et plats traditionnels de la région sur place
- Petit Déjeuner : 6€/personne
- Une soirée spectacle offerte

5. Lieux du stage et réservation des chambres :

Le Gîtes 05

La Maison PourTous :

11 route de Mazelière, Le Mélézet
05200 Les Orres, France | 06 233 55 411

Train de jour ou de nuit Paris - Embrun

- Sur place : activités montagne locales, soins minceur, kinésithérapeute, cours de Yoga, massages bien-être ou encore atelier exposition.
- A 15 minutes du lac de Serre-Ponçon et et 15 minutes d Embrun

<https://www.legite05.com/>

