

The background of the poster is a collage of four photographs showing people in various poses on a light-colored floor. The top-left photo shows a person in a blue long-sleeved shirt lying on their side. The top-right photo shows a person in a dark blue long-sleeved shirt lying on their back with their legs raised. The bottom-left photo shows a person in a purple long-sleeved shirt lying on their side. The bottom-right photo shows a person in a light blue long-sleeved shirt lying on their side. A large, semi-transparent white circle is centered over the text.

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.



## STÉPHANIE PORCEL - COACH MUNZ FLOOR NIVEAU 7

En 2020, sa rencontre avec la méthode MUNZ FLOOR®, auprès de la MAISON MUNZ et formée directement par Alexandre Munz, marque un tournant majeur dans son parcours.

Depuis 2022, elle se consacre pleinement à la transmission du MUNZ FLOOR®, avec une approche alliant biomécanique, système nerveux et conscience corporelle.

Son intention : offrir des outils concrets, durables et accessibles pour soulager les tensions physiques et mentales et soutenir la santé globale.

Auparavant :

Danseuse professionnelle, chorégraphe et professeure de danse contemporaine diplômée d'État, Stéphanie Porcel a consacré plus de 25 ans à l'étude et à la transmission du mouvement (1997–2022).

Très tôt, elle développe une approche pédagogique sensible, inclusive et centrée sur l'écoute du corps, enrichie par une formation en relaxation et sophrologie.

Son parcours artistique s'est construit au cœur d'un environnement exigeant : gestion de compagnie, création chorégraphique, production et mise en scène de spectacles, coordination d'équipes artistiques et techniques, organisation de plannings complexes et direction de formations de danseurs, tant en compagnie amateur que professionnelle. Cette expérience dense, mêlant rigueur organisationnelle et vision créative, constitue un socle solide pour encadrer des stages intensifs comme où engagement, structure, endurance et finesse pédagogique sont essentiels.

# 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](mailto: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 GITES 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/>

