STAGE INTENSIF
05200 LES ORRES
HAUTES-ALPES

COACH CERTIFIÉ

MUN2FLOOR

DU 26 AU 30 JUILLET 2027

4H / JOURS /5 JOURS

Présentation du 1er stage intensif de MUNZ FLOOR
Une expérience unique à l'heure actuelle.

Ce **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 certife depuis 2020

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**

- 400€ - Règlement en 2 à 4 fois sans frais possible
- Les arrhes : Pré-inscription et réservation de votre place 50€
- Règlement complet avant le 24 juillet 2027
- Stage limitées à 12-15 personnes grand maximum

Pour s'inscrire :
Contacter : stephanie.porcel@gmail.com

2. **LE PROGRAMME**

- Du 26 au 30 juillet 2027
- 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/