

## FICHE PROJET

### Atelier Bien-être **SOPHROLOGIE & MUNZ FLOOR®**

#### ATELIER SOPHROLOGIE & MUNZ FLOOR AVEC MARIE ET ARNAUD

**Activons la Joie en  
conscience grâce à la  
Sophrologie avec  
libération de vos  
tensions  
et renforcement de vos  
muscles en profondeur  
avec la pratique du MUNZ  
FLOOR  
dans un cadre cocooning  
et chaleureux.**



Sous-titre

Nous vous proposons un atelier original et inspirant alliant la **SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE®** et le **MUNZ FLOOR®**, deux pratiques complémentaires qui œuvrent pour le bien-être global du corps et de l'esprit. Ce moment privilégié de 3 heures a été conçu pour vous offrir une pause régénérante où détente profonde, mouvement libérateur et élan de joie intérieure sont au rendez-vous.

**Portés par notre enthousiasme et notre complicité, nous partageons avec cœur et passion nos disciplines respectives. Ensemble, nous créons une atmosphère bienveillante et chaleureuse favorisant un véritable lâcher-prise pour chacun des participants.**

## **Qu'est-ce que le MUNZ FLOOR® ?**

Le **MUNZ FLOOR®** est une méthode innovante et douce, créée par **Alexandre Munz**, ancien danseur étoile de l'Opéra de Berlin et de l'Opéra de Paris. Développée il y a 20 ans, cette discipline s'appuie sur une compréhension avancée des **fascias**, ces tissus conjonctifs essentiels à notre équilibre et à notre vitalité.

### **Origine et histoire**

Après une carrière marquée par les défis physiques extrêmes, Alexandre Munz a transformé ses douleurs en opportunité, développant une série d'exercices libérateurs basés sur la spirale et la gravité. Cette méthode a d'abord conquis les sportifs de haut niveau avant de s'adresser à un public plus large, grâce à sa simplicité et ses nombreux bienfaits.

### **Bienfaits du MUNZ FLOOR®**

- **Relâcher les tensions et soulager les maux de dos** grâce à un travail en profondeur sur les fascias.
- **Redonner de la mobilité aux articulations** avec des mouvements doux et fluides.
- **Offrir une relaxation profonde** en intégrant une dimension méditative au mouvement.
- **Favoriser une conscience corporelle accrue**, améliorant posture et équilibre.
- **Éveiller une vitalité nouvelle** en agissant sur le corps et l'esprit de façon holistique.

Accessible à tous, le MUNZ FLOOR® est une expérience qui combine technicité et douceur, au sol, sur tapis, guidée pas à pas pour tous les niveaux.

## Qu'est-ce que la SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE® ?

La **Sophrologie**, développée par le neuropsychiatre et psychiatre colombien Alfonso Caycedo depuis 1960, est une méthode psychocorporelle basée sur la respiration, le souffle, la stimulation corporelle et sur les techniques spécifiques de la Sophrologie Caycedienne dont la visualisation positive.

La Sophrologie est un entraînement de la conscience qui vise à l'harmonisation du corps et de l'esprit en nous reconnectant à nos ressources intérieures et nos valeurs.

### Bienfaits de la Sophrologie

- **Développer la confiance en soi et la concentration**, en prenant conscience de ses capacités, de ses qualités et de ses valeurs.
- **Apaiser le stress et l'anxiété et ses conséquences : douleur, sommeil, phobies, dépression**, en offrant des outils simples pour mieux gérer les émotions et retrouver Equilibre et Harmonie dans son quotidien.
- **Renforcer le lien entre le Corps et l'Esprit**, en relâchant les tensions et en se connectant à ses sensations.
- **Cultiver une joie intérieure et une sérénité durable**, pour aborder la vie avec un regard neuf en soi et autour de soi : Rayonner au coeur de soi.

# Programme de l'atelier

## 1. Accueil et mise en condition (20 minutes)

- Les participant(e)s sont accueilli(e)s dans une ambiance chaleureuse.
- **Marie MROZ**, Sophrologue caycédienne, les guide à travers une relaxation préparatoire en conscience les invitant à se poser et à se connecter à l'instant présent.

## 2. Introduction au MUNZ FLOOR® (10 minutes)

- **Arnaud FILIOL**, Praticien certifié, présente avec simplicité et passion la méthode et ses principes fondamentaux, préparant les esprits à découvrir cette pratique innovante.

## 3. Pratique du MUNZ FLOOR® (1h)

- Une séance au sol, rythmée par des mouvements doux et progressifs, permettant de relâcher les tensions corporelles, de retrouver une mobilité naturelle, et de s'abandonner à une relaxation profonde.

## 4. Détente corporelle sophronique et visualisation positive (1h)

- Allongé(e)s, les participant(e)s se posent au coeur d'elles-mêmes, d'eux-mêmes grâce à la Sophrologie pour vivre un voyage intérieur qui éveille la reconnexion à soi et la confiance en soi pour activer le sentiment de bien-être, de joie de vivre authentique.

## 5. Cercle de partage et thé convivial (30 minutes)

- Moment d'échange chaleureux où chacun(e) peut partager ses ressentis et s'enrichir des expériences des autres.
- La séance se termine autour d'un thé offrant une douce transition vers le quotidien.



## Les atouts de l'atelier : une synergie unique

Cet atelier est bien plus qu'une pratique physique ou mentale : c'est une invitation à **s'éveiller à soi-même**, à travers deux disciplines complémentaires.

- **La SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE®** prépare le mental et le corps à recevoir les bénéfices du MUNZ FLOOR®, en favorisant un état d'ouverture et de disponibilité.
- **Le MUNZ FLOOR®** agit en profondeur sur le corps, libérant les tensions et stimulant une vitalité naturelle.
- **Ensemble**, elles créent une synergie qui va bien au-delà de la relaxation : un véritable éveil à la confiance et à la joie intérieure.

En participant à cet atelier, vous offrez à votre corps et votre esprit une pause bienveillante et régénérante, dans un cadre convivial et porteur.



Ancrage sophronique avant la séance de  
MUNZ FLOOR



Mouvements MUNZ FLOOR tout en douceur



Parenthèse sophronique cocooning

Notre atelier s'adresse à toute personne, quel que soit son âge ou sa condition physique, souhaitant :





- S'accorder une pause pour **prendre soin de soi**.
- Découvrir des pratiques innovantes et complémentaires.
- Soulager des tensions physiques et émotionnelles.
- Éveiller une **joie intérieure** et une **confiance nouvelle** dans sa vie quotidienne.

Avec notre approche humaine et chaleureuse, cet atelier est une opportunité unique de vivre un moment de partage et de reconnexion à soi.

Nous vous invitons à découvrir le potentiel infini de votre corps et de votre esprit.

Nous restons à votre disposition pour convenir des modalités pratiques et organiser une première session.

## Pour nous contacter

- **Marie MROZ** ( Sophrologue Caycédienne ) :  06 22 39 89 71  
 [contact@mariesophrologie.fr](mailto:contact@mariesophrologie.fr) site internet : [marie-sophrologie.fr](http://marie-sophrologie.fr)
- **Arnaud Filiol** (Praticien certifié MUNZ FLOOR®) :  06 18 70 56 50 |  
 [arnaud@vrikasana-yoga.fr](mailto:arnaud@vrikasana-yoga.fr) site internet : [vrikasana-yoga.fr](http://vrikasana-yoga.fr)