

# QU'EST-CE QUE LE MUNZ FLOOR ?

Le MUNZ FLOOR est bien plus qu'une simple méthode de mouvement.

C'est une exploration profonde du corps, où chaque spirale vient réveiller les propriocepteurs, ces petits capteurs internes qui informent le cerveau de ce qui se passe dans nos tissus.

Parmi eux, les propriocepteurs de la douleur jouent un rôle essentiel : lorsqu'ils sont stimulés avec lenteur, fluidité et précision, ils peuvent réduire les tensions, calmer les signaux douloureux et réorganiser la manière dont le corps se protège.

## Pourquoi la spirale fait autant de bien ?

Parce qu'elle parle le langage naturel du corps.

La spirale :

- hydrate les fascias et redonne de la glisse aux tissus
- apaise le système nerveux et favorise la détente profonde
- stimule la circulation sanguine et lymphatique
- améliore la mobilité articulaire sans forcer
- réveille les muscles profonds et la coordination
- soutient la digestion, la respiration et même la posture

Chaque mouvement est une invitation à laisser le corps se réparer, à son rythme, sans douleur, sans performance.

Pour toutes les personnes qui souhaitent :

- retrouver de la mobilité
- apaiser des douleurs chroniques
- entretenir leur vitalité
- découvrir une pratique douce, intelligente et profondément régénérante

The logo for MUNZ FLOOR features a stylized yellow 'M' composed of three horizontal bars of varying lengths, creating a sense of movement. To the right of the 'M', the words 'MUNZ' and 'FLOOR' are stacked vertically in a bold, yellow, sans-serif font.

**MUNZ  
FLOOR**

