

ALEXANDRE MUNZ

19 > 23.06.2023

PRESENTATION DE LA FORMATION

Seul organe n'ayant ni début ni fin, nos fibres et nos cellules baignent dans les fascias, aussi appelés « matrice ». Si vous les liquéfiez, vos fascias produisent une auto-régénération tissulaire, des protéines aux propriétés anti-inflammatoires, hydratantes et assouplissantes. Comment ? Par des transmissions de lentes forces et contre-forces. Celles de la méthode MUNZ FLOOR® créée par l'ex-danseur étoile Alexandre Munz étant spiralées, la dynamique se répand dans toutes les directions. Dès votre premier cours, vous ressentirez les effets notoires de cet auto-massage intramusculaire et ses résonances sur le mental, un apaisement profond, une sensation de reconnexion à soi.

FORMATEUR

Danseur étoile de l'Opéra de Berlin formé à l'école de danse de l'Opéra de Paris, **Alexandre Munz** a interprété de nombreuses œuvres classiques, néo-classiques et contemporaines. Il a 30 ans quand on lui diagnostique une chirurgie de la colonne vertébrale. Alexandre Munz se laisse porter par son intuition et crée des séquences originales de micro-rotations dynamiques, ses douleurs chroniques disparaissent en quelques jours. Il ne le sait pas encore, quinze ans avant la révolution scientifique des fascias, il met au point le MUNZ FLOOR® et la MUNZ BARRE®, des méthodes qui transmettent exactement les stratégies motrices dont les fascias ont besoin pour déclencher leur pouvoir naturel d'auto-régénération tissulaire. Des prix et honneurs nationaux suivront en France et aux États-Unis, aujourd'hui Maison Munz forme des professionnels au MUNZ FLOOR® et à la MUNZ BARRE® à travers l'Europe, l'Afrique, les États-Unis, le Canada et l'Asie.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Public : Danseurs professionnels et en formation, artistes

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf pour les handicaps moteurs. Pour les autres profils, nous vous invitons à contacter Chloé Perol (chloe.perol@cnd.fr) afin d'étudier les modalités de participation adaptées

Prérequis : pas de prérequis

Workshop en anglais

Effectif : 25 stagiaires maximum

DURÉE DE LA FORMATION

Durée : 20 heures

Dates et horaires : du 19 au 23 juin, de 14-18h

LIEU DE LA FORMATION

Laboratoires d'Aubervilliers

41 Rue Lécuyer, 93300 Aubervilliers

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre et savoir incorporer les éléments de travail d'un chorégraphe, d'un créateur ;

Développer ses capacités d'interprétation et de création ;

Développer ses capacités d'analyse du mouvement.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation se déroule en studio ;

Pratique collective ;

Pratique de recherche, d'improvisation et/ou de composition ;

Travail d'exploration et d'observation corporelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Une évaluation continue est mise en œuvre tout au long de la formation.

Elle s'accompagne d'une auto-évaluation en début et fin de formation.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

Un questionnaire d'évaluation de la formation et des acquis est envoyé aux stagiaires après le stage.

TARIFS

400 € pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge

200 € pour les stagiaires ne bénéficiant pas d'une prise en charge

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription aux workshops se fait uniquement en ligne sur le site internet du CN D à partir du 3.04.2023 jusqu'au 16.06.2023 pour les workshops de la 1ère semaine et jusqu'au 23 juin 2023 pour les workshops de la 2ème semaine.

L'inscription à un workshop se fait pour l'ensemble de la semaine. Une session de workshops dure cinq jours, du lundi au vendredi, de 14:00 à 18:00.

Si vous vous inscrivez pour les deux semaines de Camping, vous devrez choisir un workshop différent chaque semaine.

Au moment de l'inscription en ligne, il vous sera demandé de joindre votre CV et une photo-portrait (format .jpeg) à votre candidature.

Si votre premier choix de workshop est complet et que vous avez renseigné un second choix, vous serez inscrit dans votre second choix de workshop, sous réserve de disponibilité.

Si vous souhaitez solliciter l'AFDAS dans le cadre d'une prise en charge intermittente, votre dossier doit être déposé avant le 9 mai 2023.

Si vous souhaitez solliciter Pôle emploi dans le cadre d'une prise en charge, votre dossier doit être déposé avant le 23 mai 2023.

Les dossiers sont étudiés par ordre d'arrivée et selon la cohérence du parcours dans le cas où il y a des prérequis. Votre inscription sera définitive après validation de votre dossier et réception de votre règlement.

CONTACTS

informations pédagogiques :

Paola Braga

paola.braga@cnd.fr

tel : + 33 (0)1 41 83 98 68

Informations administratives :

Manèkè Som

inscription.workshop@cnd.fr

tel : + 33 (0)1 41 83 98 15