



Programme de l'intervention

ATELIER : Renforcer sa vitalité avec le Munz floor collectif

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier pratique initie au Munz Floor, une méthode innovante pour améliorer la posture et réduire les douleurs. Il offre des exercices concrets et des échanges pour une meilleure qualité de vie au travail.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les principes fondamentaux du Munz Floor
- Expérimenter des mouvements simples pour soulager les tensions
- Intégrer des pratiques Munz Floor dans le quotidien professionnel

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
 - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
 - Brise-glace : "Mon corps au travail, mes défis"
- **Munz Floor : Les bases scientifiques**
 - Rappel des principes clés : micro-mouvements, spirales, fascia
 - Bénéfices pour la posture, la souplesse et la gestion du stress
 - Questions-réponses
- **Exploration pratique : Mouvements Munz Floor** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
 - Exercices d'échauffement doux et de prise de conscience corporelle
 - Séquence de mouvements Munz Floor pour le dos, les épaules, le cou
 - Focus sur la respiration et l'ancrage
- **Intégration au quotidien professionnel**
 - Adaptation des mouvements aux situations de travail (assis, debout)
 - Mini-défis pratiques : "Munz Floor express" au bureau
 - Partage d'expériences et astuces
- **Synthèse et ressources**
 - Récapitulatif des points clés
 - Présentation des ressources complémentaires
 - Invitation à poursuivre la pratique





À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les mauvaises postures, appliquer des mouvements Munz Floor pour prévenir les douleurs et améliorer leur bien-être physique au travail.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.