



Café associatif Le Montagn'Art

Samedi 11 octobre 2025

de 10 h à 11 h

au Café associatif de Montagnole

**Découverte de la sophrologie
avec Alexandre de Kerchove**

*Techniques respiratoires
Détente corporelle
Visualisations*

*Relâcher les
tensions physiques*

*Se reconnecter à
ses émotions*