

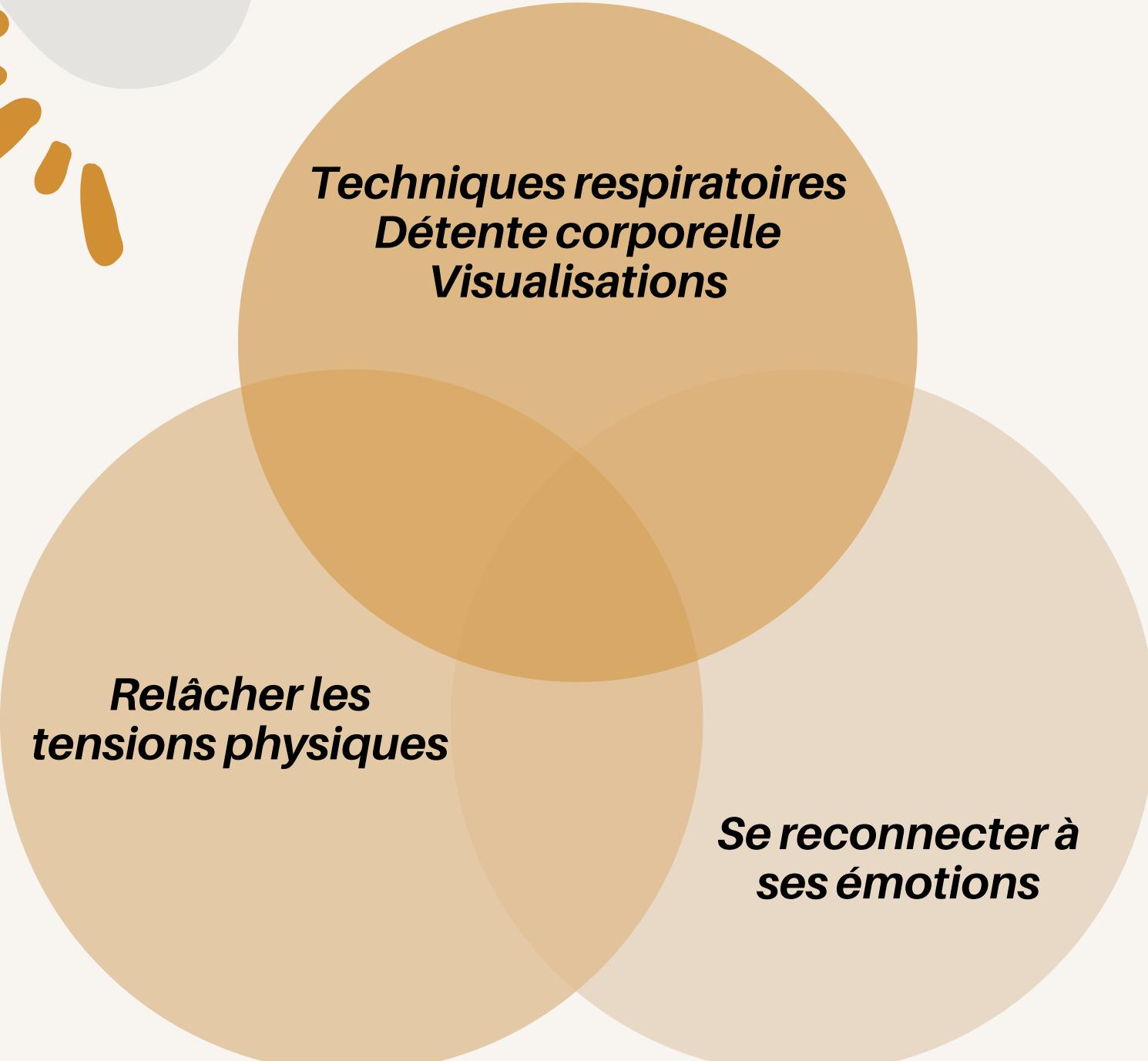


Café associatif Le Montagn'Art

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**