

Mont'Café : Découverte de la sophrologie

La 2e édition de Mont'café a une nouvelle fois rencontré un beau succès ce lundi 18 mai au Centre Culturel Rachel Félix ! Organisé par le Conseil des aînés, ce rendez-vous intergénérationnel a rassemblé de nombreux participants venus partager un moment placé sous le signe de la convivialité, de l'échange et du bien-être. Victime de son succès, l'événement affichait complet.

Pour cette nouvelle édition, les participants ont pu découvrir la sophrologie à travers une présentation animée par Maryam Hanif, sophrologue, qui a su faire découvrir cette pratique de relaxation et de bien-être de manière accessible et conviviale. Les participants ont également pu prendre part à plusieurs exercices pratiques mêlant respiration, détente et concentration, dans une ambiance chaleureuse et apaisante.

Cette rencontre s'est déroulée en présence de [Pascale Boehm](#), adjointe au maire et Déléguée aux Seniors et à l'intergénérationnel, venue partager ce moment d'échange avec les participants.

Après cette parenthèse bien-être, les échanges se sont poursuivis autour d'un goûter convivial, fidèle à l'esprit du Mont'café !





Adresse

Centre culturel Rachel Félix
6 avenue de Domont
Montmorency
95160

Infos pratiques

Les prochaines dates :

- Lundi 15 juin
- Lundi 6 juillet
- Lundi 21 septembre

Contact

conseildesaines@ville-montmorency.fr

Liens utiles

[Découvrez le conseil des aînés](#)

[Mont'Café : c'est quoi ?](#)

[La prochaine édition !](#)