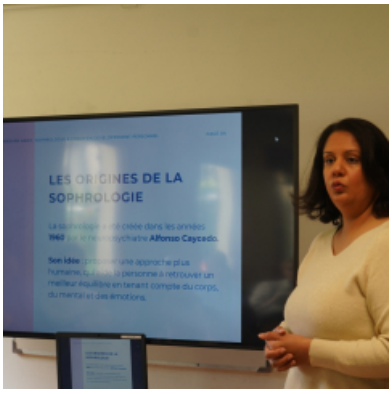
Mont’Café : Découverte de la sophrologie

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 !