

Le journal du Local

ACTUS & NOUVEAUTÉS

On vous dit tout!



Avril fait éclore le Local

Cette fois, le printemps est bien là. Les jours s'étirent, la lumière s'installe, et avec elle cette envie irrésistible de sortir, de se retrouver, de partager. Avril a ce goût de renouveau assumé qui nous pousse à ouvrir grand les portes... et les possibles.

Au Local et au Vestiaire du Local – à Sapiac – l'énergie continue de circuler. Toujours cette même conviction: créer un lieu qui rassemble, qui fait du bien, qui mélange les gens, les idées, les envies. Un lieu où l'on peut aussi bien venir boire un verre, découvrir, apprendre, rire, réfléchir... et surtout, être ensemble.

On démarre le mois avec une valeur sûre: une soirée moules-frites comme on les aime. Conviviale, généreuse et sans chichi. On poursuit avec un concert pop-rock du groupe Les Couturiers. De quoi faire bouger les têtes, taper du pied... et danser!

Parce que le Local, c'est aussi un espace pour comprendre et échanger, on accueille ensuite une conférence autour de l'hypersensibilité, animée par Carole Mombrun, professionnelle du sujet. Un temps pour écouter, partager et mettre des mots sur des ressentis qui parlent à beaucoup.

Et pour finir le mois sur une note légère et percutante, place au stand-up: deux artistes, deux univers, 30 minutes chacune pour vous faire rire, réfléchir... et peut-être un peu des deux à la fois. Faire du Local un lieu vivant, ensemble.

Avril s'annonce lumineux — il ne manque plus que vous.

A très vite,

L'équipe du Local

À vos agendas!

- **Vendredi 3 avril**
Soirée moules-frites
- **Vendredi 10 avril**
Concert:
Les couturiers
(pop/rock)
- **Judi 16 avril -**
de 18h30 à 20h
Conférence
"Hypersensible: et si
c'était une force?"
animée par
Carole Mombrun
- **Vendredi 24 avril -**
à 21h30
Soirée **stand-up**
2 artistes, 30 minutes
chacune!

Hello, Spring.



Lieu atypique pour personnes formidables

DU ROCK & [REDACTED] [REDACTED] DES MOULES (frites)

Les couturiers reviennent pour vous faire danser!

Le **vendredi 10 avril**, place à l'énergie live avec un concert rock qui viendra faire vibrer le Local. Une soirée pour se retrouver autour de la musique, dans une ambiance simple et festive.

Ce soir-là, formule:

- entrée + plat ou plat + dessert: 29,50€
- entrée + plat + dessert: 34,50€

De quoi profiter du concert tout en se régaland!

Réservation par téléphone ou directement sur le site internet du Local.



Conférence: "Hypersensible, et si c'était une force?"

Et si l'hypersensibilité n'était pas un fardeau, mais une force?

Le **jeudi 16 avril à 18h30**, le Local accueille une conférence dédiée à ce sujet qui parle à beaucoup plus de monde qu'on ne l'imagine.

Dans une société où tout va vite, où la performance et le contrôle dominant, les personnes hautement sensibles peuvent parfois se sentir en décalage, voire incomprises. Trop sensibles, trop émotives, trop intenses... et si c'était justement là leur richesse ?

À travers cette rencontre animée par *Carole Mombrun*, professionnelle du sujet, nous vous proposons un temps pour comprendre, déconstruire les idées reçues et porter un autre regard sur l'hypersensibilité. Une exploration à la fois lucide et sensible, pour mieux en saisir les défis mais aussi les ressources. Un moment pour réfléchir ensemble, autrement.

Réservation sur le site internet du Local ou via le QR code →



Lieu atypique pour personnes formidables

SOIRÉE STAND-UP AU LOCAL

*Vous prendrez bien
un peu d'humour?*

La soirée stand-up revient au Local pour une 3e édition avec 2 nouvelles artistes: Mawi et Assya.

Au programme: 2 humoristes, 30 minutes chacune!

Rendez-vous Vendredi 24 avril

Début du spectacle : 21h30

**Le Local – 8 rue Benjamin Franklin
82000 Montauban.**



05.63.66.29.55

Un événement inédit, drôle
et à ne pas manquer !

Envie de manger avant le show?

À grignoter:

Bol de frites & mayo épicée — 3,50€

Bol tapas (croquettes de pommes de terre, emmental, mayo épicée) — 6,50€

Chiffonnade de jambon & toast fromage frais persillé — 8,50€

À partager:

Planche Charcuterie & Fromage (2 pers.) — 24,50€

Planche des copains (4 pers.) — 32,50€

Les classiques:

Burger classique (sauce moutarde/miel) ou

VG (sauce blanche)+ frites — 20€

Burger double + frites — 24,50€

Desserts:

Mousse au chocolat — 5,50€

Cheesecake spéculoos & chantilly — 7,50€

Gaufre sauce chocolat chaud & chantilly — 8,50 €

STAND UP AU LOCAL
VENDREDI
24 AVRIL
21H30

30/30'

ASSYA

MAWI

ENTRÉE 7€
SORTIE AU CHAPEAU

Réservation obligatoire!

Le Local
8 rue Benjamin Franklin
82000 Montauban

05.63.66.29.55

Réservation obligatoire pour le spectacle sur le site internet du Local (rubrique programmation) ou via le QR code de l'affiche ci-dessus.

Vins, cocktails & co.

Pour celles et ceux qui ne l'auraient pas encore remarqué, la carte des boissons s'est largement enrichie. Une belle sélection de vins à découvrir au verre ou à la bouteille, des cocktails pour tous les goûts, une gamme de digestifs soigneusement choisie, sans oublier des softs variés pour tous les moments de la journée. De quoi accompagner les tapas, prolonger les soirées, ou simplement se faire plaisir autour d'un verre, selon l'envie du moment.