

## LE CLUB DE PRÉVENTION D'ÉPERNAY AU RYTHME DE LA SOPHROLOGIE



**Lancement du Programme « Sophrologie et Droit des Femmes » à Épernay :**

### **Un Dispositif Innovant pour Jeunes Filles**

Cet été, le Club de Prévention d'Épernay a mis en place un projet novateur intitulé « Sophrologie et Droit des Femmes », dans le cadre du dispositif « Quartiers d'Été ». Constatant une baisse de la participation des jeunes filles dans les activités collectives proposées, ce programme se veut une réponse concrète pour remédier à cette situation. Conçu spécifiquement pour les adolescentes et jeunes adultes des quartiers prioritaires de la ville, **ce projet propose des séances de sophrologie adaptées pour renforcer la confiance en soi, gérer le stress, et encourager une meilleure participation sociale.** L'objectif est de redynamiser l'engagement féminin dans ces quartiers en offrant aux jeunes filles les outils nécessaires pour devenir actrices de leur projet de vie.

### **Bilan Provisoire : Une Première Prometteuse**

**Les premières séances, organisées en juillet 2024, ont réuni 6 à 8 jeunes filles dans un cadre sécurisé et bienveillant.** Pendant quatre séances d'une heure, les participantes ont bénéficié d'exercices de relaxation dynamique, de visualisation positive, et d'échanges ouverts, favorisant une amélioration significative de leur bien-être émotionnel. **Ce dispositif a permis de constater une meilleure gestion du stress et une augmentation de la confiance en soi chez les jeunes participantes.**

**Pour plus d'informations :**

Valentin Généau de Lamarlière - Chargé de Communication au Club de Prévention d'Épernay  
v.geneau@club-prevention.fr / 06 12 92 98 57