

Vandœuvre-lès-Nancy

Expressions Plurielles à l'œuvre pour le bien-être des femmes



Les membres du collectif Expressions Plurielles

Vendredi, la MJC CS Nomade a accueilli la journée dédiée au bien-être des femmes. Une initiative portée par le collectif Expressions Plurielles. Née en 2015, cette démarche collaborative a été fondée par cinq structures locales : Réponse, Tricot Couture Service, Jeunes et Cité, CIDFF et la MJC Etoile.

Leur mission commune est de sensibiliser, informer et d'échanger autour des questions de discriminations et d'égalité entre les femmes et les hommes. Depuis, d'autres associations ont rejoint la dynamique : Khamsa, Réciprocité et Arélia.

Différents ateliers gratuits

Au programme : différents ateliers gratuits comme des massages, de la sophrologie, des boissons détox ou encore de la zumba et du yoga du ri-

re pour apprendre à se relaxer et découvrir des pratiques pour une vie plus équilibrée.

Ces ateliers répondent aux besoins exprimés par les femmes des différentes associations impliquées, qu'il s'agisse de techniques de relaxation, de soins du corps ou encore de fabrication de produits de beauté naturels.

Vendredi, chaque partenaire a mis à disposition son savoir-faire et ses bénévoles. Par exemple, c'est l'occasion pour Symphonie de sensibiliser sur son accompagnement aux personnes touchées par le cancer et de leurs proches. Elle propose des séjours, des ateliers bien-être et des activités physiques adaptées.

Les différents ateliers ont connu un franc succès, animés par des femmes et pour les femmes.