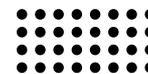




MONTPELLIER,  
LE 27 AOUT 2025

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE



## La PRANA Family lance sa section Féminine à Montpellier – Inauguration le 7 septembre 2025

La PRANA Family, club emblématique de Jiu-Jitsu Brésilien (JJB) à Montpellier depuis 2008, annonce le lancement officiel de sa nouvelle section 100% féminine. Cette initiative vise à rendre la pratique des arts martiaux plus accessible aux femmes, dans un cadre bienveillant, motivant et adapté à tous les niveaux.

Le lancement aura lieu le dimanche 7 septembre 2025, au sein du club PRANA Montpellier, avec un programme exceptionnel :

- 9h15–10h15 : Cours de Hatha Yoga dispensé par Carla Molle (Yoga & Flow), ce cours mettra l'accent sur le développement de la souplesse et de la force, des qualités complémentaires à la pratique du JJB.
- 10h30–11h30 : Première session de JJB Féminin, dirigée par Amel Maameri, membre de la PRANA Family, championne d'Europe en kimono et 3ème au championnat d'Europe sans kimono, cette séance marquera le coup d'envoi de cette nouvelle aventure.

### Une section pensée pour les femmes, par les femmes

- Ouverte à toutes, des débutantes aux compétitrices, cette nouvelle section a pour objectif de :
- Promouvoir la confiance en soi et l'empowerment féminin
- Offrir un cadre sécurisant et motivant
- Transmettre les valeurs du JJB : discipline, respect, solidarité et persévérance
- Le Jiu-Jitsu Brésilien est reconnu comme une discipline complète, alliant condition physique, stratégie, gestion des émotions et self-défense, ce qui en fait une pratique particulièrement adaptée aux femmes.



## Infos pratiques

 Lieu : PRANA Family , 44 Avenue Clémenceau, Montpellier

 Date de lancement : Dimanche 7 septembre 2025

 Horaires : Yoga 9h15-10h15 / JJB 10h30-11h30

 Plus d'informations et inscriptions : [www.pranafamily.com](http://www.pranafamily.com)

## Déclarations

**JULIEN CASTANIER**, Fondateur et Directeur de la PRANA Family :

« Nous sommes très heureux de lancer cette section féminine. Elle répond à une vraie demande, et nous voulons offrir aux femmes un espace d'apprentissage, de progression et de partage autour du JJB. »

**AMEL MAAMERI**, championne d'Europe et responsable de la première session :

« Le Jiu-Jitsu Brésilien m'a énormément apporté. C'est une discipline qui aide à se construire, à prendre confiance et à se dépasser. Je suis fière de transmettre ces valeurs à travers cette nouvelle section. »

## À propos de PRANA Family

Créée en 2008 à Montpellier, la PRANA Family est une référence en France dans le domaine du Jiu-Jitsu Brésilien et des arts martiaux mixtes (MMA, Boxe, Kick Boxing). Le club forme des pratiquants de tous âges et niveaux, des débutants aux compétiteurs internationaux, et développe des actions sociales fortes en faveur de l'inclusion et de l'accessibilité au sport.

## Quelques chiffres (2024)

+ de 400 adhérents à Montpellier, + de 150 médailles gagnées en France et à l'international, participation à plus de 20 tournois nationaux et internationaux.

 +33783174475

 [nathanael@pranafamily.com](mailto:nathanael@pranafamily.com)

 [www.pranafamily.com](http://www.pranafamily.com)