



Les ateliers de l'Embellie

FÉVRIER 2024

<p>❖ Réflexologie JEUDI 1^{er} FEVRIER</p> <p>séance d'environ 1 heure RDV individuel</p>	<p>5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Dominique Wipf</p> <p>vous propose une approche basée sur la réflexologie plantaire ou crânienne/faciale, pour vous permettre de trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle vous recevra à son cabinet. <i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	
<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 MARDI 06 FEVRIER</p> <p>séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Lucie Cazzola</p> <p>Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. <i>*Venez dans une tenue ou vous êtes à l'aise.*</i></p>	
<p>❖ Ostéopathie JEUDI 08 FEVRIER</p> <p>séance d'1 heure/ RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies) 67000 Strasbourg</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Karine Beugnies</p> <p>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</p>	
<p>❖ Psychonomie JEUDI 08 FEVRIER</p> <p>RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>16 rue Bautain 67000 STRASBOURG</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Delphine Kaercher</p> <p>La psychonomie permet à l'organisme de retrouver son équilibre et de réactiver le mieux être, libérant ainsi les tensions physiques et émotionnelles</p>	

❖ **Naturopathie**
LUNDI 12 FEVRIER

RDV individuel

!! NOUVEAU !!

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Nadège Kammerer

La maladie est un tsunami qui nécessite de se reconnecter à soi et de réapprendre à écouter un corps que l'on ne reconnaît pas.

*Nadège Kammerer vous propose un accompagnement à l'aide de 3 piliers que sont :
l'alimentation, la prise en compte de vos émotions, le mouvement et la respiration afin de renforcer vos défenses naturelles.*

*Plusieurs outils sont à ce service : aromathérapie, fleurs de bach, cohérence cardiaque, pleine conscience.
Bien sûr, la naturopathie ne se substitue en rien à une consultation médicale. Elle complète pour permettre de mieux vivre sa maladie et ses traitements, reprendre confiance en soi.*

❖ **Danse thérapie** rdv à 17H30
MERCREDI 14 FEVRIER

séance de 1H30 (17H30 => 19H00)

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste)

Danser rend joyeux. Le temps de la séance, vous vivrez cette expérience d'être simultanément dans son corps, son esprit, son cœur et ses émotions. Il s'agira de sentir et réveiller son corps en restant dans l'observation de ce qui le traverse, sans jugement aucun, sans interprétation, sans visée esthétique, ni performative.

***Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste**
sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)*

Venir avec une tenue souple (possibilité de se changer sur place) et de quoi s'hydrater

❖ **Groupe de parole** 14H00 à 16H00
JEUDI 15 FEVRIER

11 rue Dambach 67100 Strasbourg
tram C/D arrêt J.Jaurès

Inscription obligatoire / Groupe de 4-5 personnes

Assunta Green

Le groupe de parole rassemble des personnes traversant une épreuve similaire et qui désirent en parler, parce que chacun croit en la complicité, la confiance et l'appui qu'offre une telle expérience collective. C'est un lieu de partage, d'échange, d'écoute réciproque et bienveillante qui ouvre sur une prise de parole authentique, sans crainte du jugement. Un groupe de parole s'avère être une aide précieuse pour sortir d'une certaine forme d'isolement et trouver un soutien émotionnel à un moment de notre vie où nous nous sentons particulièrement vulnérable.

<p>❖ Art Thérapie rdv à 14H00 VENDREDI 16 FEVRIER séance de 2H00 (14H00 => 16H00)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> à vos agendas !!</p>
<p style="text-align: center;">Anne Antoni</p> <p><i>Dépasser les mots, explorer ses sens à travers divers médias artistiques, donner la parole à notre corps et laisser s'exprimer tout ce qui ne peut être verbalisé. Grâce à des exercices simples de respiration, de visualisation, d'expression corporelle et vocale mais aussi de dessin spontané et d'écriture, l'atelier d'art thérapie est un moment de bien être et d'harmonisation entre le corps et le mental.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>*Il est bien de suivre toutes les séances !*</i></p>	

<p>❖ Fasciapulsoologie VENDREDI 16 FEVRIER séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></p>	<p>1 rue Paul Muller Simonis <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p style="text-align: center;">Alice Jung</p> <p><i>C'est une pratique manuelle douce, visant à harmoniser le fascia (tissu conjonctif formant une toile, qui soutient et protège les muscles, articulations, organes etc ...de l'organisme), amenant un mieux être général. Les mains vont accompagner votre corps lors de son incessante recherche d'équilibre intérieur en libérant petit à petit les tensions qui s'y sont installées.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Lors de traitements comme la chimio, cela amène un soulagement des effets secondaires.</i></p>	

<p>❖ Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 19 FEVRIER</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p style="text-align: center;">Sylvie Gnylec Chamouard</p> <p><i>Basée sur le relâchement musculaire et mental et sur les visualisations positives en état de relaxation profonde. Vous pourrez au quotidien réactiver à tout moment de la journée, le bien être que vous avez ressenti pendant la séance. La sophrologie est une belle aventure à vivre avec vous-même, elle deviendra vite votre philosophie de vie.</i></p>	

<p>❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 19 FEVRIER séance d'environ 1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG <i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</i></p>
<p style="text-align: center;">Annick Charles (professeur de sport)</p> <p><i>animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>*Prenez une tenue décontractée, une serviette et une bouteille d'eau*</i></p>	

<p>❖ Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 20 FEVRIER</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Dominique Dibling vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante <i>*Pensez à prendre un plaid moelleux et enveloppant ainsi qu'un coussin.*</i></p>	
<p>❖ Masseur / Kiné MERCREDI 21 FEVRIER séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !! 6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Nicolas Meyer Masseur kinésithérapeute, préparateur mental, Nicolas a à cœur de vous accompagner dans l'accomplissement de votre nouvel équilibre. Son soin original permettra un apaisement global de votre organisme par la libération et l'évacuation de tensions accumulées (physiques, mentales et émotionnelles). Sa pratique est exclusivement manuelle.</p>	
<p>❖ Oncomassage JEUDI 22 FEVRIER séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Joëlle Michelin L'Oncomassage est un soin de support complémentaire propice aux relâchements physiologiques et émotionnels de la personne. Le massage est adapté à la personne, à sa pathologie, aux traitements et à l'évolution de la maladie.</p>	
<p>❖ Kinésiologie JEUDI 22 FEVRIER séance d'environ 1H15 RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Aurélie El Manoubi La kinésiologie vous permettra d'être davantage à l'écoute de votre corps, de retrouver votre autonomie et de (re) prendre possession de votre plein potentiel. Nous utiliserons un outil ludique pour une séance tout en couleurs. <i>*Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable*</i></p>	
<p>❖ Yoga rdv à 10H45 LUNDI 26 FEVRIER séance d'environ 1H15</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Solange Dorn propose une découverte du Yoga. Une pratique douce et consciente pour amener chacune dans un voyage intérieur au travers de l'expérience corporelle ; une pratique collective pour se relier et partager. <i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i></p>	

❖ **Ecoute avec une psychanalyste**

RDV individuel

Il est indispensable pour connaître le lieu et les dates qui peuvent vous être proposés, de vous renseigner au 07 70 814 814 ou par mail

L'annonce de la maladie, le traitement et l'après soin constituent trois moments qui affectent profondément l'être, physiquement et psychiquement. Ces atteintes demandent à trouver des mots pour les dire.

Parler, mais à qui ?

*Une psychanalyste peut recevoir cette parole. Elle est orientée S.Freud et J.Lacan. **Anne Herriot** accueille et oriente bénévolement toute personne intéressée par cette démarche et qui en fait la demande. Elle vous recevra pour un à trois entretiens individuels gratuits, à la suite desquels peut se décider une consultation ou une orientation vers une solution adaptée à la difficulté présentée*

❖ **Coaching professionnel**

RDV individuel

Inscription obligatoire puis vous aurez l'heure et le lieu et les jours de RDV

L'annonce de la reprise du travail a été faite ! L'envie de changer quelque chose à sa vie professionnelle apparait bien souvent à l'occasion d'un long congé maladie. Or, travailler, c'est d'abord désirer. Aussi, je propose d'envisager le travail autrement que comme une obligation avec son cortège de contraintes, d'insatisfactions ou de frustrations. Pour déterminer une activité professionnelle cohérente avec soi-même, il faut identifier en chacun un désir singulier capable d'offrir de véritables satisfactions, d'authentiques plaisirs y compris matériels, autrement-dit, construire un travail rémunérateur, salarié ou indépendant correspondant réellement à ce que nous sommes.

Christophe psychanalyse, coach en développement professionnel, auteur « *Le travail n'est pas une maladie, mais ça se soigne* », Editions chapitre.com, 2016." Vous accueillera pour 1 séance.