



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie

MARS 2025

<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 MARDI 04 MARS séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe* Cours pour débutantes ou confirmées</p>
<p>Lucie Cazzola 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>❖ AROMABODY'SOUND® rdv à 14H30 MARDI 04 MARS séance d'1 heure (14H30 => 15H30)</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Magali Pénoël vous propose une fusion novatrice associant danse orientale, rythme et arômes Une approche sensorielle et corporelle sur mesure, permettant à chaque femme de se plonger dans l'expérience du plaisir authentique et de renouer avec la joie.</p>	
<p>❖ Réflexologie JEUDI 06 MARS séance d'environ 1 heure RDV individuel</p>	<p>5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Dominique Wipf 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>❖ Lire de la Poésie 14H30 à 16H00 JEUDI 06 MARS séance de 1H30 (14H30 => 16H00)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Groupe de 5 personnes*</p>
<p>Assunta Green Lire de la poésie nous rend plus vivant, car lire de la poésie nous connecte à notre monde sensible, balayant en un instant notre intellect et ses petites voix pas toujours sympathiques ! Venez raconter vos poésies préférées, qu'elles soient les fruits de poètes célèbres, d'anonymes ou de votre propre inspiration, afin de partager un moment singulier suspendu entre lèvres et résonances, loin de tout souci de performance !</p>	

<p>❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 10 MARS séance d'environ 1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</i></p>
<p>Annick Charles (professeur de sport) <i>animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur. *Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*</i></p>	

<p>❖ Equi-Coach LUNDI 10 MARS JEUDI 13 MARS séance d'1 heure</p>	<p>!! NOUVEAU !! 26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Julie Daltroff <i>Lorsque ses sabots foulent la Terre, il fait vibrer les cœurs et réaccorde les âmes. Partez à la découverte de vous-même au contact du cheval. A l'occasion de séances individuelles, vous pourrez créer votre bulle de bien-être, développer votre confiance en vous, vous reconnecter à la nature, trouver et utiliser votre force intérieure pour mener à bien vos combats. Tout se passe à pied, aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire, Julie vous guidera. *Séance d'une heure. Suivi possible Pensez à prendre des chaussures qui ne craignent pas la boue et un vêtement adapté à l'extérieur*</i></p>	

<p>❖ Expression corporelle rdv à 17H30 MERCREDI 12 MARS séance de 1H30 (17H30 => 19H00)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p>Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste) <i>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)</i></p>	

<p>❖ Tremplin des compétences rdv à 14H30 VENDREDI 14 MARS séance de 2H00 (14H30 => 16H30)</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</i></p>
<p>Valérie Lardinois <i>Cet atelier a pour vocation de mettre en lumière le meilleur de cette épreuve face à la maladie. En tant qu'Embellie en reconversion, Valerie a la conscience et le vécu de l'impact de la maladie sur les parcours professionnels. Venez échanger sur les possibilités d'adaptation de poste, sur vos nouvelles compétences et sur vos envies de changement et pourquoi pas de reconversion !</i></p>	

<p>❖ Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 17 MARS</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p> <p>⌘ ATTENTION ⌘</p> <p><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></p>
<p>Sylvie Gnylec Chamouard</p> <p>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.</p>	

<p>❖ Méditation sonore MARDI 18 MARS</p>	<p>**SURPRISE**</p> <p>Inscription obligatoire → places limitées. <i>Il sera possible d'organiser du covoiturage.</i></p> <p>Attention → participation de 5 euros</p>
<p>Domnique Dibling</p> <p>propose un voyage sonore aux Thermes de Sulzbad.</p> <p>**Rdv à 14 heures, aux Thermes Sulzbad**</p> <p>Spasource Saint Amandus 45 le canal 67120 Wolxheim</p> <p>Piscine et vaporium à l'eucalyptus seront aussi proposés. Pensez à une grande serviette de bain, des «tongs», un gobelet et un maillot assez foncé → l'eau est ferrugineuse.</p>	

<p>❖ Masseur / Kiné MERCREDI 19 MARS</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Nicolas Meyer</p> <p>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>❖ Ostéopathie JEUDI 20 MARS</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>❖ Constellations Familiales rdv à 14H00 VENDREDI 21 MARS</p> <p>séance de 3H00 (14H00 => 17H00)</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> ⚡ ATTENTION ⚡ <i>si un groupe de 10 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</i></p>
<p>Géraldine Pour-Chauvet</p> <p><i>Je vous invite à venir jouer avec moi à faciliter les déséquilibres et mécanismes inconscients de votre Vie, présents dans la famille, le couple ou dans toutes autres problématiques. Une constellation agit comme un théâtre, où tout le groupe agit en interaction. Chacune a la possibilité de jouer le rôle d'un personnage, d'une ressource, d'une émotion ou autres pour représenter et aider à solutionner la difficulté de l'une d'entre vous. Un espace pour accueillir, vivre les ressentis corporelles du rôle que vous représentez et les nommer en toute spontanéité. Curieuse ? Inscrivez vous pour cette expérience à vivre, dans la détente et la joie, je serai la pilote de votre constellation</i></p> <p>Geraldine Pour-Chauvet, Kinesiologue. <i>Formée aux constellations familiales par Eric Laudière « Les chemins de la Joie »</i></p>	

<p>❖ Massage dos + Reiki MARDI 25 MARS</p> <p>séance d'environ 1 heure RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Linda Renoult <i>vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.</i></p>	

<p>❖ Oncomassage JEUDI 27 MARS</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Joëlle Michelin <i>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.</i></p>	

<p>❖ Fasciapulsologie VENDREDI 28 MARS</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>1 rue Paul Muller Simonis <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Alice Jung <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> <i>Lors de traitements comme la chimio, cela amène un soulagement des effets secondaires.</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*