



Les Ateliers de l'Embellie

Les ateliers de l'Embellie

MAI 2025

<p>❖ Musicothérapie rdv à 14H00 LUNDI 05 MAI séance d'environ 1H30</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Isabelle Zimmerlé <i>Atelier accessible à toutes, pas besoin de connaître la musique</i></p> <p><i>Cet atelier offrira l'occasion de prendre du recul, de lâcher prise et de diminuer le stress lié à la maladie. La Musicothérapie se pratique en manipulant des instruments de percussions faciles à utiliser permettant d'exprimer ses émotions, sa créativité et son imagination. L'écoute d'extraits musicaux permet d'évoquer des souvenirs et de laisser émerger la résonance intérieure</i></p> <p><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue souple et confortable.*</i></p>	
<p>❖ Kinésiologie LUNDI 12 MAI VENDREDI 16 MAI séance d'environ 1H15 RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !! Cabinet Aurélie El Manoubi 08 Quai de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Aurélie El Manoubi <i>Certaines cicatrices qu'elles soient physiques ou psychologiques, laissent des traces émotionnelles. Ici, vous allez faire un travail sur les émotions restées cristallisées en lien avec la cicatrice physique, dans le but de libérer le stress associé.</i></p> <p><i>Une invitation à aller un peu plus vers l'amour de soi.</i></p>	
<p>❖ Equi-Coach LUNDI 12 MAI JEUDI 15 MAI séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !! 26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</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.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Tout se passe à pied, aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire, Julie vous guidera.</i></p> <p><i>*Séance d'une heure. Suivi possible</i></p> <p><i>Pensez à prendre des chaussures qui ne craignent pas la boue et un vêtement adapté à l'extérieur*</i></p>	

❖ **Masseur / Kiné**
MERCREDI 14 MAI

séance d'1 heure / **RDV individuel**

6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg
Cabinet Nicolas Meyer

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

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.

❖ **Réflexologie**
JEUDI 15 MAI

séance d'environ 1 heure
RDV individuel

5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

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.
Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.

❖ **Ostéopathie**
JEUDI 15 MAI

séance d'1 heure / **RDV individuel**

3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies)
67000 Strasbourg

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Karine Beugnies

Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30
LUNDI 19 MAI

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage

Inscription obligatoire / Séance de groupe

ATTENTION

si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent
alors la séance serait annulée.

Sylvie Gnylec Chamouard

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.

❖ **Pilates** rdv à 14H00
LUNDI 19 MAI

séance d'environ 1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage

***Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées /
Séance de groupe***

Annick Charles (professeur de sport)

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

<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 MARDI 20 MAI</p> <p>séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe* Cours pour débutantes ou confirmées</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.</p> <p><i>*Venez dans une tenue ou vous êtes à l'aise.*</i></p>	

<p>❖ Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 20 MAI</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Dominique Dibling</p> <p>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</p>	

<p>❖ Expression corporelle rdv à 17H30 MERCREDI 21 MAI</p> <p>séance de 1H30 (17H30 => 19H00)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste)</p> <p>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.</p> <p>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</p>	

<p>❖ Groupe de parole rdv à 14H30 JEUDI 22 MAI</p> <p>séance de 1H30 (14H30 => 16H00)</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>11 rue Dambach 67100 Strasbourg tram C/D arrêt J.Jaurès</p> <p>*Inscription obligatoire / Groupe de 4 personnes*</p>
<p>Assunta Green</p> <p>Le groupe de parole rassemble des personnes traversant une épreuve similaire et désireuses d'en parler, parce que chacune croit en la complicité, la confiance et l'appui qu'offre une telle expérience collective. C'est un lieu de partage, d'échange et d'écoute réciproque bienveillante qui ouvre sur une prise de parole authentique, sans crainte du jugement.</p>	

<p>❖ Oncomassage JEUDI 22 MAI</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Joëlle Michelin</p> <p>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>	

❖ Fasciapulsologie

VENDREDI 23 MAI

séance d'1 heure / *RDV individuel*

1 rue Paul Muller Simonis

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Alice Jung

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.

Lors de traitements comme la chimio, cela amène un soulagement des effets secondaires.

!! NOUVEAU !!

❖ Constellations Familiales rdv à 14H00

VENDREDI 23 MAI

séance de 3H30 (14H00 => 17H30)

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / **1^{er} étage**

Inscription obligatoire / Séance de groupe

⚠ ATTENTION ⚠

si un groupe de 10 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.

Géraldine Pour-Chauvet

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

Geraldine Pour-Chauvet, Kinesiologue.

Formée aux constellations familiales par Eric Laudière « Les chemins de la Joie »

!! DE RETOUR !!

❖ Yoga rdv à 10H45

LUNDI 26 MAI

séance d'environ 1H15

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / **1^{er} étage**

Inscription obligatoire / Séance de groupe

⚠ ATTENTION ⚠

si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.

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.

Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.

❖ **Massage dos + Reiki**

MARDI 27 MAI

séance d'environ 1 heure
RDV individuel

!! NOUVEAU !!

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Linda Renoult

vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.

Apportez une grande serviette

❖ **Tremplin des compétences** rdv à 14H30

VENDREDI 30 MAI

séance de 2H00 (14H30 => 16H30)

!! NOUVEAU !!

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage

Inscription obligatoire / Séance en petit groupe

Valérie Lardinais

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 !

❖ **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*