



**Les Ateliers de l'Embellie**

# Les ateliers de l'Embellie

## NOVEMBRE 2025

<div>❖ Qi gong rdv à 10H00</div> <div><b>MARDI 04 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'1 heure</div>	<div><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b></div> <div>❖❖ <i>MAIS si le beau temps s'invite rdv devant le Pavillon Joséphine du Parc de l'Orangerie (je vous ferai un sms de confirmation du lieu le lundi)</i> ❖❖</div> <div><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> <i>Cours pour débutantes ou confirmées</i></div>
<div><b>Lucie Cazzola</b></div> <div>Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé.</div> <div><i>*Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.*</i></div>	
<div>❖ Réflexologie</div> <div><b>JEUDI 06 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></div>	<div><b>5A, Domaine de l'Ill 67400 Illkirch / 4<sup>ème</sup> étage</b></div> <div><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></div>
<div><b>Dominique Wipf</b></div> <div>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.</div> <div><i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></div>	
<div>❖ Equi-Coach</div> <div><b>LUNDI 10 NOVEMBRE</b> <b>MERCREDI 12 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></div>	<div><b>26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim</b></div> <div><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></div>
<div><b>Julie Daltroff</b></div> <div>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.</div> <div>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.</div> <div>Tout se passe à pied, aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire, Julie vous guidera.</div> <div><i>*Séance d'une heure. Suivi possible</i></div> <div><i>Pensez à prendre des chaussures qui ne craignent pas la boue et un vêtement adapté à l'extérieur*</i></div>	

<div>❖ Les mains dans l'argile rdv à 14H00</div> <div><b>MERCREDI 12 NOVEMBRE</b></div> <div>séance de 2H30 (14H00 =&gt; 16H30)</div>	<div><b>!! NOUVEAU !!</b></div> <div>L'Atelier de Florence</div> <div>9 rue Furdenheim 67200 STRASBOURG</div> <div>Bus 50 / arrêt St Antoine</div> <div>Bus 19 – 29 / arrêt Stutzheim</div> <div><b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></div>
<div><b>Florence</b></div> <div><i>vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour de l'argile dans son atelier niché au fond de son jardin. Dans cet univers apaisant, vous réaliserez une figurine, une fleur, un photophore selon votre inspiration, toujours guidée de façon bienveillante</i></div> <div><i>Offrez vous ce temps rien que pour vous.</i></div>	

<div>❖ Ostéopathie</div> <div><b>JEUDI 13 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'1 heure/ <b>RDV individuel</b></div>	<div>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies)</div> <div>67000 Strasbourg</div> <div><b>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</b></div>
<div><b>Karine Beugnies</b></div> <div><i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></div>	

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

<div>❖ Méditation sonore rdv à 14H00</div> <div><b>MARDI 18 NOVEMBRE</b></div>	<div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / <b>1<sup>er</sup> étage</b></div> <div><b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></div>
<div><b>Dominique Dibling</b></div> <div><i>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</i></div>	

<div>❖ <b>Kinésiologie</b></div> <div><b>MARDI 18 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'environ 1H15</div> <div><i>RDV individuel</i></div>	<div><b>!! NOUVEAU !!</b></div> <div>Cabinet Aurélie El Manoubi</div> <div>08 Quai de l'III 67400 Illkirch / <b>4<sup>ème</sup> étage</b></div> <div><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></div>
<div><b>Aurélie El Manoubi</b></div> <div>vous propose un travail sur les muscles hypertoniques pour vous permettre plus de détente</div> <div><i>Une invitation à aller un peu plus vers l'amour de soi.</i></div>	

<div>❖ <b>Ecriture ludique</b> rdv à 10H30</div> <div><b>JEUDI 20 NOVEMBRE</b></div> <div>séance de 2H00 (10H30 =&gt; 12H30)</div>	<div><b>!! NOUVEAU !!</b></div> <div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / <b>1<sup>er</sup> étage</b></div> <div><i>*Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</i></div>
<div><b>Assunta Green, psychopraticienne</b></div> <div>Jouer à écrire, écrire en s'amusant !</div> <div>L'atelier d'écriture offre un espace de créativité, parfois surprenant, dans une atmosphère ludique, joyeuse et détendue. Les mots qui se dévoilent sous les plumes au cours de cet atelier n'ont pas pour visée d'être publiés, mais d'en faire un moment de partage en toute simplicité, avec la possibilité de lire son texte, ou juste d'écouter celui d'une autre personne !</div> <div><i>*Venez avec votre matériel d'écriture, votre imagination, sans oublier votre bonne humeur ! *</i></div>	

<div>❖ <b>Oncomassage</b></div> <div><b>JEUDI 20 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></div>	<div>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin)</div> <div>67000 Strasbourg</div> <div><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></div>
<div><b>Joëlle Michelin</b></div> <div>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.</div>	

<div>❖ <b>Yoga</b> rdv à 10H45</div> <div><b>LUNDI 24 NOVEMBRE</b></div> <div>séance d'environ 1H15</div>	<div><b>!! DE RETOUR !!</b></div> <div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / <b>1<sup>er</sup> étage</b></div> <div><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></div> <div><b>⌘ ATTENTION ⌘</b></div> <div><i>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</i></div>
<div><b>Solange Dorn</b></div> <div>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.</div> <div><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i></div>	

<div> <div> ❖ Pilates rdv à 14H00 </div> <div> LUNDI 24 NOVEMBRE </div> </div> <p>séance d'environ 1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</i></p>
<p><b>Annick Charles (professeur de sport)</b></p> <p>animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur.</p> <p><i>*Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*</i></p>	

<div> <div> ❖ Expression corporelle rdv à 18H00 </div> <div> MERCREDI 26 NOVEMBRE </div> </div> <p>séance de 1H30 (18H00 =&gt; 19H30)</p> <p><u>CHANGEMENT D'HORAIRE.</u></p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p> <p><b>ATTENTION</b></p> <p><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></p>
<p><b>Delphine (psychomotricienne) &amp; Anne (psychanalyste)</b></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><b>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste</b></p> <p>sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</p>	

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

<div> <div> ❖ Ecoute avec une psychanalyste </div> <div> RDV individuel </div> </div>	<p><i>*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*</i></p>
<p>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.</p> <p>Parler, mais à qui ?</p> <p>Une psychanalyste peut recevoir cette parole. Elle est orientée S.Freud et J.Lacan. <b>Anne Herriot</b> 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</p>	

**nouveau**

## Les ateliers de l'Embellie : un soutien également pour les proches-aidants

❖ **Ostéopathie**

**RDV individuel**

**!! NOUVEAU !!**

**\*Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et  
du lieu de RDV\***

**Mélissa Birot**

Mélissa, ostéopathe qui sera dédiée à vos proches-aidants nous rejoint afin de leur apporter un peu de bien être et de détente. Je vous encourage à solliciter MONIK directement en cas de besoin.

❖ **Un temps pour les proches**

**Un temps pour les aidants**

**séance d'1 heure / RDV individuel**

**!! NOUVEAU !!**

**\*Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et  
du lieu de RDV\***

**Assunta Green, psychopraticienne**

Lorsqu'une maladie vient s'imposer dans un foyer, c'est le quotidien de toute la famille qui se trouve bouleversé et chacun des membres de cette famille fait de son mieux pour résister à cette épreuve, parfois au détriment de sa propre personne.

Parler de sa situation avec quelqu'un d'extérieur peut soulager, car parler permet de revenir à soi.

*\*Prendre soin de soi contribue à mieux prendre soin d'un être cher, touché par la maladie.\**

En répondant à ce mail, informez-moi de vos choix pour ce mois de NOVEMBRE 2025 et je vous donnerai vos horaires de rendez-vous. Pensez, avant de vous inscrire à consulter vos agendas afin de faire concorder rendez-vous médicaux et soins de support.

La cotisation est de 75 euros, par chèque à l'ordre **des Ateliers de l'Embellie**, à envoyer à **Elles & Embellie 22 rue d'Or 67000 Strasbourg**. Elle prend sa validité de septembre à juin.

👉 Pensez à lire et signer la Charte qui est obligatoire

Prenez soin de vous et des vôtres.

[Embellie-strasbourg@orange.fr](mailto:Embellie-strasbourg@orange.fr)

[www.ateliersdelembellie-strasbourg.fr](http://www.ateliersdelembellie-strasbourg.fr)

**07 70 814 814**

Monik