



Les Ateliers de l'Embellie



Les ateliers de l'Embellie

DECEMBRE 2024

❖ Qi gong rdv à 10H00

MARDI 03 DECEMBRE

séance d'1 heure

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

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Lucie Cazzola

Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé.

Venez dans une tenue ou vous êtes à l'aise.

❖ Aromabody'sound rdv à 14H15

MARDI 03 DECEMBRE

séance d'1 heure (14H15 => 15H15)

!! NOUVEAU !!

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

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Magali Pénœl

*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.*

❖ Expression corporelle rdv à 17H30

MERCREDI 04 DECEMBRE

séance de 1H30 (17H30 => 19H00)

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

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)*

❖ **Réflexologie**

JEUDI 05 DECEMBRE

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.

❖ **Lire de la Poésie** rdv à 14H30

JEUDI 05 DECEMBRE

séance de 1H30 (14H30 => 16H00)

!! NOUVEAU !!

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

Inscription obligatoire / Groupe de 5 personnes

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, voix souvent peuplées d'injonctions, de critiques et de doutes ! La poésie n'est pas qu'une histoire anodine de mots anodins. Chaque poème nous propose un nouvel univers, une langue nouvelle, celle du poète qui souvent vient nous raconter quelque chose de nous. « **Je m'étais perdu à moi-même et tu es venue me donner de mes nouvelles.** » nous dit André Breton dans « L'amour fou ». La lecture d'un poème ne pourrait-elle pas produire un tel effet ?

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 résonnances, loin de tout souci de performance !

❖ **Pilates** rdv à 14H00

LUNDI 09 DECEMBRE

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, une serviette et une bouteille d'eau

❖ **Equi-Coach**

LUNDI 09 DECEMBRE

MARDI 10 DECEMBRE

JEUDI 12 DECEMBRE

séance d'1 heure

!! NOUVEAU !!

26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Julie Daltroff

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**

<p>❖ Masseur / Kiné MERCREDI 11 DECEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></p>	<p>6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></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 12 DECEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelon) 67000 Strasbourg <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Joëlle Michelon 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>❖ Ostéopathie JEUDI 12 DECEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies) 67000 Strasbourg <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Karine Beugnies Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</p>	

<p>❖ Kinésiologie rdv à 10H00 VENDREDI 13 DECEMBRE séance d'environ 1H15</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p>Aurélié El Manoubi La kinésiologie vous permettra d'explorer vos émotions par les 5 éléments <i>*Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable*</i></p>	

❖ Yoga rdv à 10H45
LUNDI 16 DECEMBRE

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.

❖ Sophrologie rdv à 13H30
LUNDI 16 DECEMBRE

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.

❖ Méditation sonore rdv à 14H00
MARDI 17 DECEMBRE

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

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Dominique Dibling

vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante

❖ 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*