



Les Ateliers de l'Embellie

# Les ateliers de l'Embellie

## JANVIER 2025



<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 <b>MARDI 07 JANVIER</b> séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / <b>1<sup>er</sup> étage</b> <b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></p>
<p><b>Lucie Cazzola</b> 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>❖ Masseur / Kiné <b>MERCREDI 08 JANVIER</b> séance d'1 heure / <b>RDV individuel</b></p>	<p>6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer <b>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</b></p>
<p><b>Nicolas Meyer</b> 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>❖ <b>Réflexologie</b> <b>JEUDI 09 JANVIER</b> séance d'environ 1 heure <b>RDV individuel</b></p>	<p>5A, Domaine de l'Ill 67400 Illkirch / <b>4<sup>ème</sup> étage</b> <b>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</b></p>
<p><b>Dominique Wipf</b> 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>❖ <b>Pilates</b> rdv à 14H00  <b>LUNDI 13 JANVIER</b>  séance d'environ 1 heure</p>	<p><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b>  <i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées /  Séance de groupe*</i></p>
<p><b>Annick Charles (professeur de sport)</b>  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*</p>	

<p>❖ <b>Equi-Coach</b>  <b>LUNDI 13 JANVIER</b>  <b>MARDI 14 JANVIER</b>  <b>JEUDI 16 JANVIER</b>  séance d'1 heure</p>	<p><b>!! NOUVEAU !!</b>  <b>26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim</b>  <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p><b>Julie Daltroff</b>  <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>❖ <b>Massage dos + Reiki</b>  <b>MARDI 14 JANVIER</b>  séance d'environ 1 heure  <i>RDV individuel</i></p>	<p><b>!! NOUVEAU !!</b>  <b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b>  <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p><b>Linda Renoult</b>  <i>vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.</i></p>	

<p>❖ <b>Expression corporelle</b> rdv à 17H30  <b>MERCREDI 15 JANVIER</b>  séance de 1H30 (17H30 =&gt; 19H00)</p>	<p><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b>  <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p><b>Delphine (psychomotricienne) &amp; Anne (psychanalyste)</b>  <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>	

<div data-bbox="135 152 662 235" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>❖ Tremplin des compétences</b> rdv à 14H30  <b>VENDREDI 17 JANVIER</b> </div>	<div data-bbox="981 118 1173 152" style="background-color: #00FF00; text-align: center; padding: 2px;"><b>!! NOUVEAU !!</b></div> <p style="text-align: center;"><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b></p> <p style="text-align: center;"><b>*Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Valérie Lardinois</b></p> <p style="text-align: center;"><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>	

<div data-bbox="183 616 550 694" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>❖ Sophrologie</b> rdv à 11H30  <b>LUNDI 20 JANVIER</b> </div>	<p style="text-align: center;"><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b></p> <p style="text-align: center;"><b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></p> <div data-bbox="925 645 1157 683" style="background-color: #00FF00; text-align: center; padding: 2px;"><b>⚠ ATTENTION ⚠</b></div> <p style="text-align: center;"><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>Sylvie Gnylec Chamouard</b></p> <p style="text-align: center;"><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>	

<div data-bbox="151 1041 654 1120" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>❖ AROMABODY'SOUND®</b> rdv à 10H00  <b>MARDI 21 JANVIER</b> </div> <p>séance d'1 heure (10H00 =&gt; 11H00)</p>	<div data-bbox="981 1037 1173 1070" style="background-color: #00FF00; text-align: center; padding: 2px;"><b>!! NOUVEAU !!</b></div> <p style="text-align: center;"><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b></p> <p style="text-align: center;"><b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Magali Pénéol</b></p> <p style="text-align: center;"><i>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.</i></p>	

<div data-bbox="151 1467 582 1545" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>❖ Méditation sonore</b> rdv à 14H00  <b>MARDI 21 JANVIER</b> </div>	<p style="text-align: center;"><b>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage</b></p> <p style="text-align: center;"><b>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Dominique Dibling</b></p> <p style="text-align: center;"><i>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</i></p>	

<div data-bbox="263 1803 470 1881" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>❖ Ostéopathie</b>  <b>JEUDI 23 JANVIER</b> </div> <p>séance d'1 heure/ <b>RDV individuel</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies)</b>  <b>67000 Strasbourg</b></p> <p style="text-align: center;"><b>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Karine Beugnies</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></p>	

❖ **Découverte Soins/Beauté** rdv à 14H30

**VENDREDI 24 JANVIER**

séance de 2H00 (14H30 => 16H30)

**!! NOUVEAU !!**

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / **1<sup>er</sup> étage**

**\*Inscription obligatoire / Places limitées\***

**Sandra**

vous invite à réaliser votre soin du visage !

Facile à réaliser et 100%naturel. Vous repartirez avec votre création

❖ **Fasciapulsologie**

**VENDREDI 24 JANVIER**

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.

✿ **GALETTE DES ROIS ET REINES** ✿



**RDV à partir de 16h00**

**SAMEDI 25 JANVIER**

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / **1<sup>er</sup> étage**

**\*Inscription obligatoire\***

*Nous vous invitons à la galette des rois et reines !*

*Tous ensemble nous pourrons partager un moment festif qui nous permettra de démarrer 2025, en douceur*

❖ **Oncomassage**

**JEUDI 30 JANVIER**

séance d'1 heure / **RDV individuel**

3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelon)  
67000 Strasbourg

**\*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV\***

**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.

❖ **Musicothérapie** rdv à 14H00

**VENDREDI 31 JANVIER**

séance d'environ 1H30

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage

**\*Inscription obligatoire / Séance de groupe\***

**Isabelle Zimmerlé**

*Atelier accessible à toutes, pas besoin de connaître la musique*

*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*

*\*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue souple et confortable.\**

❖ **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*