



Les Ateliers de l'Embellie

Les ateliers de l'Embellie

SEPTEMBRE 2024

<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 MARDI 03 SEPTEMBRE</p> <p>séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></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>❖ Massage dos + Reiki MARDI 03 SEPTEMBRE</p> <p>séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Linda Renoult</p> <p>vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.</p>	
<p>❖ Réflexologie JEUDI 05 SEPTEMBRE</p> <p>séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></p>	<p>5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Dominique Wipf</p> <p>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.</p> <p><i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	
<p>❖ Yoga rdv à 10H45 LUNDI 09 SEPTEMBRE</p> <p>séance d'environ 1H15</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p> <p>ATTENTION</p> <p><i>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</i></p>
<p>Solange Dorn</p> <p>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.</p> <p><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i></p>	

<p>❖ Musicothérapie rdv à 14H00 VENDREDI 12 SEPTEMBRE séance d'environ 2H00</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;"><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue souple et confortable.*</i></p>	

<p>❖ Hypnose LUNDI 16 SEPTEMBRE <i>RDV individuel</i></p>	<p style="text-align: center;">!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p style="text-align: center;">Nadège Lenain</p> <p><i>Durant cette période particulièrement mouvementée qui bouscule le corps et remet en question tellement de choses, je vous accompagnerai par hypnose. Cette dernière peut aider à mieux supporter les examens médicaux et/ou les traitements, à gérer des douleurs, à surmonter des peurs, faire la paix avec votre corps et ses nouvelles cicatrices, reprendre confiance en soi. Le champ d'application est vaste. L'hypnose est un état de conscience modifié que l'on peut tous expérimenter</i></p>	

<p>❖ Masseur / Kiné MERCREDI 18 SEPTEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></p>	<p style="text-align: center;">6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p style="text-align: center;">Nicolas Meyer</p> <p><i>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.</i></p>	

<p>❖ Danse-Plaisir rdv à 17H30 MERCREDI 18 SEPTEMBRE séance de 1H30 (17H30 => 19H00)</p>	<p style="text-align: center;">73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p style="text-align: center;">Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste)</p> <p><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.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>*Venir avec une tenue souple (possibilité de se changer sur place) et de quoi s'hydrater*</i></p>	

❖ **Ostéopathie**

JEUDI 19 SEPTEMBRE

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.

❖ **Lire de la Poésie 14H30 à 16H00**

JEUDI 19 SEPTEMBRE

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 poète.sse.s 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 !

❖ **Kinésiologie 10H30 à 11H45**

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

séance d'environ 1H15
RDV individuel

!! NOUVEAU !!

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

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Aurélie El Manoubi

La kinésiologie vous permettra d'explorer vos émotions par les 5 éléments

Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable

❖ **Sophrologie rdv à 11H30**

LUNDI 23 SEPTEMBRE

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.

<p>❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 23 SEPTEMBRE 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.</i> <i>*Prenez une tenue décontractée, une serviette et une bouteille d'eau*</i></p>	

<p>❖ Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 24 SEPTEMBRE</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p>Dominique Dibling <i>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</i></p>	

<p>❖ Oncomassage JEUDI 26 SEPTEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></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 27 SEPTEMBRE séance d'1 heure / <i>RDV individuel</i></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*

❖ **Coaching professionnel**

RDV individuel

Inscription obligatoire puis vous aurez l'heure et le lieu et les jours de RDV

L'annonce de la reprise du travail a été faite ! L'envie de changer quelque chose à sa vie professionnelle apparait bien souvent à l'occasion d'un long congé maladie. Or, travailler, c'est d'abord désirer. Aussi, je propose d'envisager le travail autrement que comme une obligation avec son cortège de contraintes, d'insatisfactions ou de frustrations. Pour déterminer une activité professionnelle cohérente avec soi-même, il faut identifier en chacun un désir singulier capable d'offrir de véritables satisfactions, d'authentiques plaisirs y compris matériels, autrement-dit, construire un travail rémunérateur, salarié ou indépendant correspondant réellement à ce que nous sommes.

Christophe psychanalyse, coach en développement professionnel vous accueillera pour 1 séance.