Les Ateliers de l'Embellie

# Les Ateliers de l'Embellie Alsace

## NOVEMBRE 2026

**Du 1er au 11 novembre nous vous invitons en grand nombre à soutenir nos Embellies qui partent pour le rallye Raid Amazones**

https://www.raidamazones.com/raid2026/edetail.php?equipe=313

**313 | BRETZ'ELLES 67**

**DREYER** Marlene
**PFISTER** Stephanie
**WUNDERLICH** Veronique

Envoyer un message à l'équipe

**Marlène, Stéphanie et Véronique** **« les Bretz'elles 67 »** vont partir vivre une incroyable aventure et nous reverseront une partie de leur collecte
On pourra les suivre en direct et leur donner force, énergie et soutien !

Rendez-vous sur le site internet https://www.raidamazones.com ➔ Un onglet Raid live apparaitra dans le menu ( les 3 barres horizontales en haut de l'écran )
***Facile a faire mais surtout soyons solidaires***

| | |
|---|---|
| ❖ **Réflexologie**<br>**JEUDI 05 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'environ 1 heure**<br>***RDV individuel*** | ***5A, Domaine de l'Ill 67400 Illkirch / 4ème étage***<br><br>****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.**

| | |
|---|---|
| ❖ **Pilates rdv à 14H00**<br>**LUNDI 09 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'environ 1 heure** | ***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe****<br>***⌘ ATTENTION ⌘***<br>***si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.*** |
| ***Annick Charles (professeur de sport)***<br>*animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur.*<br>**Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau** | |

| | |
|---|---|
| ❖ **Qi gong-1 rdv à 10H00**<br>**MARDI 10 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'1 heure** | ***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire / Séance de groupe****<br>***Cours pour débutantes ou confirmées*** |
| ***Lucie Cazzola***<br>*Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé.*<br>**Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.** | |

| | |
|---|---|
| ❖ **Méditation sonore rdv à 14H30**<br>**MARDI 10 NOVEMBRE** | ***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire / Séance de groupe**** |
| ***Dominique Dibling***<br>*vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante* | |

| | |
|---|---|
| ❖ **Luminothérapie**<br>**JEUDI 12 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'environ 1 heure**<br>***RDV individuel*** | ***!! NOUVEAU !!***<br><br>***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV**** |
| ***Isabelle De Vries***<br>*vous propose un espace de respiration pour apaiser le mental, relâcher les tensions et se reconnecter à soi en toute bienveillance.* | |

| | |
|---|---|
| ❖ Equi-Coach<br>**LUNDI 16 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'1 heure / *RDV individuel*** | ***26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim***<br><br>***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**

| | |
|---|---|
| ❖ Sophrologie rdv à 11H30<br>**LUNDI 16 NOVEMBRE** | ***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>***Inscription obligatoire / Séance de groupe****<br>**ATTENTION**<br>***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.*

| | |
|---|---|
| ❖ Qi gong-2 rdv à 11H00<br>**MERCREDI 18 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'1 heure** | ***!! COURS SUPPLEMENTAIRE !!***<br><br>***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>***Inscription obligatoire / Séance de groupe****<br>***Cours pour débutantes ou confirmées*** |

***Eliane***

*Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé.*
**Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.**

| | |
|---|---|
| ❖Ecriture ludique rdv à 10H00<br>**JEUDI 19 NOVEMBRE**<br><br>**séance de 2H00 (10H00 => 12H00)** | ***!! NOUVEAU !!***<br><br>***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>***Inscription obligatoire / Séance en petit groupe**** |

***Assunta Green, psychopraticienne***

*Jouer à écrire, écrire en s'amusant !*
*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 !*
**Venez avec votre matériel d'écriture, votre imagination, sans oublier votre bonne humeur ! **

| | |
|---|---|
| ❖ Ostéopathie<br>**JEUDI 19 NOVEMBRE**<br>**séance d'1 heure/ *RDV individuel*** | ***!! NOUVELLE ADRESSE!!***<br>***Centre de santé l'Oasis***<br>***2 A rue de l'Expansion 67210 Obernai***<br>****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV**** |
| ***Karine Beugnies***<br>*Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.* | |

| | |
|---|---|
| ❖ Oncomassage<br>**JEUDI 19 NOVEMBRE**<br>**séance d'1 heure / *RDV individuel*** | ***3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelon)***<br>***67000 Strasbourg***<br>****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV**** |
| ***Joëlle Michelon***<br>*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.* | |

ONZE+UN

❖Musicothérapie **rdv à 14H00**
**JEUDI 19 NOVEMBRE**

*Le fruit d'une collaboration commencée il y a plusieurs années avec* ***Femmes de Foot et sa Présidente Sabryna Keller****, notre partenaire principale fait que nous serons installés dans les murs de* ***la Meinau dans le très beau Salon 11+1****, Salon qui accueillera en toute bienveillance de nombreuses associations et actions*

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

***Isabelle Zimmerlé***
*Pas besoin de connaitre un instrument, ni d'être chanteuse !!*
*Isabelle vous guidera pour vivre un moment unique !*
*Découvrons nos talents et surtout nos sensations, nos émotions, nos ressentis…Laissonsnous porter*

☞☞Elle vous recevra au salon 11+1 au stade de la Meinau, Tram Krimeri la Meinau

| | |
|---|---|
| ❖ Coiffure<br>**MERCREDI 25 NOVEMBRE** | ***!! NOUVEAU !!***<br>***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br>****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV**** |
| *Envie d'une petite coupe de cheveux ?*<br>*Lucie, notre coiffeuse vous accueillera avec plaisir.*<br>**Pensez juste à venir les cheveux propres** | |

| | |
|---|---|
| ***PRIX SOLIDARITE DE LA BANQUE POPULAIRE***<br><br>**RDV à 19h00** | **JEUDI 26 NOVEMBRE**<br><br>***Palais de la Musique et des congrès***<br>***Salle Erasme***<br>***Place de Bordeaux***<br><br>****Inscription obligatoire / Places limitées**** |

**!! Vous savez que nous avons remporté le prix « Solidarité »de la Banque Populaire !!**

*Nous sommes invités au Palais des congres (Salle Erasme) Place de Bordeaux*
***POUR UNE SOIREE TRES FESTIVE***
*Merci à toutes celles et ceux qui ont rendu ce prix accessible en votant pour notre association.*
***Le travail effectué par tous sera mis en lumière !***

| | |
|---|---|
| ❖ **Yoga rdv à 10H45**<br>**LUNDI 30 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'environ 1H15** | ***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire / Séance de groupe****<br>**ATTENTION**<br>***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.**

| | |
|---|---|
| ❖ **Couronne de l'Avent & centre de table**<br>**rdv à 13H30**<br>**LUNDI 30 NOVEMBRE**<br><br>**séance d'environ 2H00** | ***!! NOUVEAU !!***<br><br>***73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1er étage***<br><br>****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*73*** |

***Karine***
*professionnelle fleuriste, vous guidera afin d'enjoliver vos tables de fin d'année.*
**Ensemble nous partagerons un moment ludique et très agréable***

| | |
|---|---|
| ❖ **Ecoute avec une psychanalyste**<br><br>***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*

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

| | |
|---|---|
| ❖ **Ostéopathie**<br><br>***RDV individuel*** | ***!! NOUVEAU !!***<br><br>****Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et du lieu de RDV**** |
| ***Mélissa Birot***<br>*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**<br>**Un temps pour les aidants**<br><br>**séance d'1 heure / *RDV individuel*** | ***!! NOUVEAU !!***<br><br>****Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et du lieu de RDV**** |
| ***Assunta Green, psychopraticienne***<br>*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.*<br>*Parler de sa situation avec quelqu'un d'extérieur peut soulager, car parler permet de revenir à soi.*<br>**Prendre soin de soi contribue à mieux prendre soin d'un être cher, touché par la maladie.** | |