



Les ateliers de l'Embellie

MAI 2024

❖ **Groupe de parole** 10H00 à 11H30
VENDREDI 03 MAI

séance de 1H30 (10H00 => 11H30)

11 rue Dambach 67100 Strasbourg
tram C/D arrêt J.Jaurès

Inscription obligatoire / Groupe de 4-5 personnes

Assunta Green

Le groupe de parole rassemble des personnes traversant une épreuve similaire et qui désirent en parler, parce que chacun croit en la complicité, la confiance et l'appui qu'offre une telle expérience collective. C'est un lieu de partage, d'échange, d'écoute réciproque et bienveillante qui ouvre sur une prise de parole authentique, sans crainte du jugement. Un groupe de parole s'avère être une aide précieuse pour sortir d'une certaine forme d'isolement et trouver un soutien émotionnel à un moment de notre vie où nous nous sentons particulièrement vulnérable.

❖ **Yoga** rdv à 10H45
LUNDI 06 MAI

séance d'environ 1H15

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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.

❖ **Qi gong** rdv à 10H00
MARDI 07 MAI

séance d'1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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 où vous êtes à l'aise.**

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30
LUNDI 13 MAI

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG
Inscription obligatoire / Séance de groupe

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.

❖ **Hypnose**
LUNDI 13 MAI

RDV individuel

!! NOUVEAU !!

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Nadège Kammerer

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

❖ **Méditation sonore** rdv à 14H00
MARDI 14 MAI

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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

❖ **Lire de la Poésie** 14H30 à 16H00
JEUDI 16 MAI

séance de 1H30 (14H30 => 16H00)

!! NOUVEAU !!

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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 !*

❖ **Réflexologie**

JEUDI 16 MAI

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.

❖ **Psychonomie**

JEUDI 16 MAI

RDV individuel

!! NOUVEAU !!

16 rue Bautain 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Delphine Kaercher

La psychonomie permet à l'organisme de retrouver son équilibre et de réactiver le mieux être, libérant ainsi les tensions physiques et émotionnelles

❖ **Masseur / Kiné**

MERCREDI 22 MAI

séance d'1 heure / **RDV individuel**

!! NOUVEAU !!

6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg
Cabinet Nicolas Meyer

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

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.

❖ **Danse thérapie** rdv à 17H30

MERCREDI 22 MAI

séance de 1H30 (17H30 => 19H00)

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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)

Venir avec une tenue souple (possibilité de se changer sur place) et de quoi s'hydrater

❖ **Pilates** rdv à 14H00

LUNDI 27 MAI

séance d'environ 1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

**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

❖ **Oncomassage**

JEUDI 30 MAI

séance d'1 heure / **RDV individuel**

3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin)

67000 Strasbourg

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Joëlle Michelin

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.

❖ **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, auteur « Le travail n'est pas une maladie, mais ça se soigne », Editions chapitre.com, 2016." Vous accueillera pour 1 séance.