



Les ateliers de l'Embellie

JUIN 2024

❖ Qi gong rdv à 10H00

MARDI 04 JUIN

séance d'1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire / Séance de groupe

⚠ ATTENTION ⚠

si le soleil s'invite durablement alors le RDV se fera devant le pavillon Joséphine du parc de l'Orangerie à 10 heures. Vous recevrez un mail pour vous confirmer le lieu la veille.

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.

❖ Réflexologie

JEUDI 06 JUIN

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.

❖ Groupe de parole 10H00 à 11H30

VENDREDI 07 JUIN

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 ou nous nous sentons particulièrement vulnérable.

<p>❖ Yoga rdv à 10H45 LUNDI 10 JUIN</p> <p>séance d'environ 1H15</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p> <p>⌘ ATTENTION ⌘</p> <p><i><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></i></p>
<p>Solange Dorn</p> <p><i>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.</i></p> <p><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i></p>	

<p>❖ Naturopathie LUNDI 10 JUIN</p> <p>RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Nadège Kammerer</p> <p><i>vous propose de vous reconnecter à vous-même en apprenant à écouter votre corps que vous ne reconnaissez pas. Vous aurez un accompagnement basé sur 3 piliers : l'alimentation, la prise en compte de vos émotions, le mouvement et la respiration, cela dans le but de renforcer les défenses naturelles. Plusieurs outils sont à ce service : aromathérapie, fleurs de bach, la cohérence cardiaque, la pleine conscience.</i></p> <p><i>*Bien sûr, la naturopathie ne se substitue en rien à une consultation médicale.*</i></p>	

<p>❖ Massage dos + Reiki MERCREDI 12 JUIN</p> <p>RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Linda Renoult</p> <p><i>vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.</i></p>	

<p>❖ Ostéopathie JEUDI 13 JUIN</p> <p>séance d'1 heure/ RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies) 67000 Strasbourg</p> <p><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p>Karine Beugnies</p> <p><i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></p>	

<p>❖ Lire de la Poésie 14H30 à 16H00 JEUDI 13 JUIN</p> <p>séance de 1H30 (14H30 => 16H00)</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p>*Inscription obligatoire / Groupe de 5 personnes*</p>
<p>Assunta Green</p> <p>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 ?</p> <p>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 !</p>	

<p>❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 17 JUIN</p> <p>séance d'environ 1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</p>
<p>Annick Charles (professeur de sport)</p> <p>animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur.</p> <p><i>*Prenez une tenue décontractée, une serviette et une bouteille d'eau*</i></p>	

<p>❖ Danse thérapie rdv à 17H30 MERCREDI 19 JUIN</p> <p>séance de 1H30 (17H30 => 19H00)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste)</p> <p>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.</p> <p>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</p> <p><i>*Venir avec une tenue souple (possibilité de se changer sur place) et de quoi s'hydrater*</i></p>	

<p>❖ Masseur / Kiné MERCREDI 19 JUIN</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>6 rue Leitersperger 67100 Strasbourg Cabinet Nicolas Meyer</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Nicolas Meyer</p> <p>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).</p> <p>Sa pratique est exclusivement manuelle.</p>	

❖ **Fasciapulsologie**

VENDREDI 21 JUIN

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.

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30

LUNDI 24 JUIN

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.

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 25 JUIN

☞ RDV tram E arrêt Mélanie ou en voiture 29 rue Mélanie

✧ SORTIE AU PARC DU POURTALÈS ✧

Un covoiturage est envisageable

Inscription obligatoire / Séance de groupe

Dominique Dibling

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

Pensez à l'idée d'un goûter partagé sorti du sac !

❖ **Oncomassage**

JEUDI 27 JUIN

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.*