



Les Ateliers de l'Embellie

Les ateliers de l'Embellie

NOVEMBRE 2024

❖ **Equi-Coach**

LUNDI 04 NOVEMBRE

MARDI 05 NOVEMBRE

JEUDI 07 NOVEMBRE

séance d'1 heure

!! NOUVEAU !!

26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim

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**

❖ **Qi gong** rdv à 10H00

MARDI 05 NOVEMBRE

séance d'1 heure

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

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 ou vous êtes à l'aise.

❖ **Expression corporelle** rdv à 17H30

MERCREDI 06 NOVEMBRE

séance de 1H30 (17H30 => 19H00)

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

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)*

<p style="text-align: center;">❖ <u>Réflexologie</u> <u>JEUDI 07 NOVEMBRE</u> séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></p>	<p style="text-align: center;">5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p style="text-align: center;"><u>Dominique Wipf</u> <i>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> <i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	

<p style="text-align: center;">❖ <u>Massage dos + Reiki</u> <u>JEUDI 14 NOVEMBRE</u> séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>!! NOUVEAU !!</u> 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;"><u>Linda Renoult</u> <i>vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.</i></p>	

<p style="text-align: center;">❖ <u>Lire de la Poésie</u> rdv à 14H30 <u>JEUDI 14 NOVEMBRE</u> séance de 1H30 (14H30 => 16H00)</p>	<p style="text-align: center;"><u>!! NOUVEAU !!</u> 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Groupe de 5 personnes*</i></p>
<p style="text-align: center;"><u>Assunta Green</u> <i>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 ?</i> <i>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 résonances, loin de tout souci de performance !</i></p>	

<p style="text-align: center;">❖ <u>Kinésiologie</u> <u>VENDREDI 15 NOVEMBRE</u> séance d'environ 1H15 <i>RDV individuel</i></p>	<p style="text-align: center;"><u>!! NOUVEAU !!</u> 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;"><u>Aurélie El Manoubi</u> <i>La kinésiologie vous permettra d'explorer vos émotions par les 5 éléments</i> <i>*Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable*</i></p>	

<p>❖ Musicothérapie rdv à 14H00 VENDREDI 15 NOVEMBRE séance d'environ 1H30</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> <i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue souple et confortable.*</i></p>	

<p>❖ Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 18 NOVEMBRE</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> ATTENTION <i>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</i></p>
<p style="text-align: center;">Sylvie Gnylec Chamouard <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>	

<p>❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 18 NOVEMBRE 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 style="text-align: center;">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 19 NOVEMBRE</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p style="text-align: center;">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>	

❖ **Tremplin des compétences** rdv à 14H30
VENDREDI 22 NOVEMBRE

!! NOUVEAU !!

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

Inscription obligatoire / Séance en petit groupe

Valérie Lardinais

Cet atelier a pour vocation de mettre en lumière le meilleur de cette épreuve face à la maladie. En tant qu'Embellie en reconversion, Valérie 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 !

❖ **Yoga** rdv à 10H45
LUNDI 25 NOVEMBRE

séance d'environ 1H15

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.**

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.

❖ **Masseur / Kiné**
MERCREDI 27 NOVEMBRE

séance d'1 heure / **RDV individuel**

**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.

❖ **Ostéopathie**
JEUDI 28 NOVEMBRE

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.

 **Oncomassage**
JEUDI 28 NOVEMBRE

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.

 **Fasciapulsologie**
VENDREDI 29 NOVEMBRE

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.*

 **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*