



Les Ateliers de l'Embellie

# Les Ateliers de l'Embellie

## OCTOBRE 2024



<p>❖ Qi gong rdv à 10H00 <b>MARDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE</b> séance d'1 heure</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></p>
<p><b>Lucie Cazzola</b> Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. <i>*Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.*</i></p>	
<p>❖ <b>Réflexologie</b> <b>JEUDI 03 OCTOBRE</b> séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></p>	<p>5A, Domaine de l'Ill 67400 Illkirch / 4<sup>ème</sup> étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></p>
<p><b>Dominique Wipf</b> 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>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	
<p>❖ <b>Tremplin des compétences</b> rdv à 14H00 <b>VENDREDI 04 OCTOBRE</b></p>	<p><b>!! NOUVEAU !!</b> 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage <i>*Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</i></p>
<p><b>Valérie Lardinois</b> 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 !</p>	

❖ **Yoga** rdv à 10H45

**LUNDI 07 OCTOBRE**

séance d'environ 1H15

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> 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.\**

❖ **Expression corporelle** rdv à 17H30

**MERCREDI 09 OCTOBRE**

séance de 1H30 (17H30 => 19H00)

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> 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)*

❖ **Lire de la Poésie** rdv à 14H30

**JEUDI 10 OCTOBRE**

séance de 1H30 (14H30 => 16H00)

**!! NOUVEAU !!**

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> 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 poètes 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 !*

❖ **Kinésiologie** 10H30 à 11H45

**VENDREDI 11 OCTOBRE**

séance d'environ 1H15

**!! NOUVEAU !!**

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage

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

**Aurélié El Manoubi**

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

*\*Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable\**

❖ **Naturopathie**

**LUNDI 14 OCTOBRE**

séance d'environ 1H30  
**RDV individuel**

**!! NOUVEAU !!**

**73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage**  
**\*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV\***

**Nadège Lenain**

*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.*  
*\*Bien sûr, la naturopathie ne se substitue en rien à une consultation médicale.\**

❖ **Ostéopathie**

**JEUDI 17 OCTOBRE**

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.*

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30

**LUNDI 21 OCTOBRE**

**73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> 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.*

❖ **Pilates** rdv à 14H00

**LUNDI 21 OCTOBRE**

séance d'environ 1 heure

**73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage**

**\*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\**

❖ **Massage dos + Reiki**

**MERCREDI 23 OCTOBRE**

séance d'environ 1 heure  
**RDV individuel**

**!! NOUVEAU !!**

**73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1<sup>er</sup> étage**

**\*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV\***

**Linda Renoult**

*vous propose une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles.*

❖ **Masseur / Kiné**

**MERCREDI 23 OCTOBRE**

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.

❖ **Oncomassage**

**JEUDI 24 OCTOBRE**

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 25 OCTOBRE**

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