



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

FÉVRIER 2026

❖ Réflexologie

JEUDI 05 FEVRIER

séance d'environ 1 heure

RDV individuel

5A, Domaine de l'Ill 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.

❖ Sophrologie

rdv à 11H30

LUNDI 09 FEVRIER

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.

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 09 FEVRIER

séance d'environ 1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} 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 et chaude, une serviette et une bouteille d'eau

❖ Méditation sonore

rdv à 14H00

MARDI 10 FEVRIER

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

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

<p>❖ Expression corporelle rdv à 18H00 <u>MERCREDI 11 FEVRIER</u> séance de 1H30 (18H00 => 19H30)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*  <u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></p>
<p>Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste) <i>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.</i> Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste <i>sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</i></p>	

<p>❖ Ecriture ludique rdv à 10H00 <u>JEUDI 12 FEVRIER</u> séance de 2H00 (10H00 => 12H00)</p>	<p>!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</p>
<p>Assunta Green, psychopraticienne <i>Jouer à écrire, écrire en s'amusant !</i> <i>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 !</i> <i>*Venez avec votre matériel d'écriture, votre imagination, sans oublier votre bonne humeur ! *</i></p>	

<p>❖ Atelier Peinture rdv à 14H00 <u>JEUDI 12 FEVRIER</u> séance de 2H30 (14H00 => 16H30)</p>	<p>!! NOUVEAU !! L'Atelier de Florence 9 rue Furdenheim 67200 STRASBOURG Bus 50 / arrêt St Antoine Bus 19 – 29 / arrêt Stutzheim *Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p>Florence <i>vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour de la peinture sur tissu dans l'atelier niché au fond de son jardin. Explorez différentes techniques artistiques selon vos envies. Que vous soyez débutante ou déjà passionnée, vous découvrirez le plaisir de jouer avec les couleurs et repartirez avec votre œuvre unique. Laissez-vous guider de façon bienveillante et apaisante.</i> <i>*Offrez vous ce temps rien que pour vous.*</i></p>	

<p>❖ Ostéopathie <u>JEUDI 19 FEVRIER</u> séance d'1 heure/ RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies) 67000 Strasbourg *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Karine Beugnies <i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></p>	

❖ **Oncomassage**
JEUDI 19 FEVRIER

séance d'1 heure / **RDV individuel**

3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelon)
67000 Strasbourg

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Joëlle Michelon

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.

❖ **Kinésiologie**
JEUDI 19 FEVRIER

LUNDI 23 FEVRIER

séance d'environ 1H00
RDV individuel

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

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Aurélie El Manoubi

Certaines cicatrices qu'elles soient physiques ou psychologiques, laissent des traces émotionnelles. Ici, vous allez faire un travail sur les émotions restées cristallisées en lien avec la cicatrice physique, dans le but de libérer le stress associé.

Une invitation à aller un peu plus vers l'amour de soi.

❖ **Massage dos**
MARDI 24 FEVRIER

séance d'environ 1 heure
RDV individuel

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

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Linda Renault

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

****Apportez une grande serviette****

❖ **Fasciopulsologie**
VENDREDI 27 FEVRIER

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*



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

❖ Ostéopathie

RDV individuel

Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et du lieu de RDV

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**
Un temps pour les aidants

séance d'1 heure / RDV individuel

Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et du lieu de RDV

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.

Parler de sa situation avec quelqu'un d'extérieur peut soulager, car parler permet de revenir à soi.

Prendre soin de soi contribue à mieux prendre soin d'un être cher, touché par la maladie.