



Les Ateliers de l'Embellie

## Les Ateliers de l'Embellie Alsace

### MAI 2026

❖ Qi gong rdv à 10H00

**MARDI 05 MAI**

séance d'1 heure

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

*\*Inscription obligatoire / Séance de groupe\*  
Cours pour débutantes ou confirmées*

**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 11 MAI**

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 11 MAI**

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 et chaude, une serviette et une bouteille d'eau\**

❖ **Equi-Coach**

**LUNDI 11 MAI**

**LUNDI 18 MAI**

séance d'1 heure / **RDV individuel**

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\**

**!! NOUVEAU !!**

❖ **Atelier COUTURE** rdv à 14H00

**MARDI 12 MAI**

séance de 2H30 (14H00 => 16H30)

**L'Atelier de Florence**

**9 rue Furdenheim 67200 STRASBOURG**

Bus 50 / arrêt St Antoine

Bus 19 – 29 / arrêt Stutzheim

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

**Florence**

*vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour de la couture dans l'atelier niché au fond de son jardin. Réalisation de petits carrés tout doux pour le démaquillage, écologiques, réutilisables et agréables pour la peau.*

*Que vous soyez débutante ou déjà passionnée, laissez-vous guider de façon bienveillante et apaisante.*

*\*Offrez vous ce temps rien que pour vous.\**

**!! DE RETOUR !!**

**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.**

❖ **Yoga** rdv à 10H45

**LUNDI 18 MAI**

séance d'environ 1H15

**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.\**

❖ **Méditation sonore** rdv à 14H00

**MARDI 19 MAI**

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

❖ **Coiffure**  
**MERCREDI 20 MAI**

**!! NOUVEAU !!**

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

Envie d'une petite coupe de cheveux ?  
**Lucie**, notre coiffeuse vous accueillera avec plaisir.  
*\*Pensez juste à venir les cheveux propres\**

❖ **Kinésiologie**  
**JEUDI 21 MAI**

séance d'environ 1H00  
**RDV individuel**

**!! NOUVEAU !!**

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

❖ **Luminothérapie**  
**VENDREDI 22 MAI**

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\***

**Isabelle De Vries**  
vous propose un espace de respiration pour apaiser le mental, relâcher les tensions et se reconnecter à soi en toute bienveillance.

❖ **Expression corporelle** rdv à 18H00  
**MERCREDI 27 MAI**

séance de 1H30 (18H00 => 19H30)

**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.**

**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)*

❖ **Massage dos** rdv à 10H00  
**JEUDI 28 MAI**

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**

*Une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles  
\*Vous apprendrez des gestes simples à refaire chez vous.\**

❖ **Ostéopathie**  
**JEUDI 28 MAI**

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 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.*

❖ **Fasciapulsologie**  
**VENDREDI 29 MAI**

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*

**!! NOUVEAU !!**

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

**Mélissa Birot**

*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*

**!! NOUVEAU !!**

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

**Assunta Green, psychopraticienne**

*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.\**