



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

MARS 2026

❖ Qi gong rdv à 10H00 <u>MARDI 03 MARS</u> séance d'1 heure	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> <i>Cours pour débutantes ou confirmées</i>
Lucie Cazzola 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>	
❖ Réflexologie <u>JEUDI 05 MARS</u> séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i>	5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
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. <i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i>	
❖ Luminothérapie <u>VENDREDI 06 MARS</u> séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i>	!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
Isabelle De Vries vous propose un espace de respiration pour apaiser le mental, relâcher les tensions et se reconnecter à soi en toute bienveillance.	
❖ Pilates rdv à 14H00 <u>LUNDI 09 MARS</u> séance d'environ 1 heure	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</i>
Annick Charles (professeur de sport) animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur. <i>*Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*</i>	

❖ Auto-massage du visage avec pierres naturelles MARDI 10 MARS séance de 2H00 (10H00 => 12H00)	!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*
Linda Renoult Une séance qui stimule la circulation, illumine le teint et invite à relâcher les tensions. *Vous apprendrez des gestes simples à refaire chez vous.*	

❖ Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 10 MARS	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	

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

❖ Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 16 MARS	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.	

 Atelier Argile rdv à 14H00 MARDI 17 MARS séance de 2H30 (14H00 => 16H30)	!! NOUVEAU !! L'Atelier de Florence 9 rue Furdenheim 67200 STRASBOURG Bus 50 / arrêt St Antoine Bus 19 – 29 / arrêt Stutzheim <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i>
Florence <i>vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour de l'argile 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>	

 Expression corporelle rdv à 18H00 MERCREDI 18 MARS séance de 1H30 (18H00 => 19H30)	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>
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>	

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

 Oncomassage JEUDI 19 MARS séance d'1 heure / RDV individuel	3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
Joëlle Michelin <i>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.</i>	

❖ **Kinésiologie**

JEUDI 19 MARS

séance d'environ 1H00
RDV individuel

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

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Aurélié 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.

❖ **Constellations familiales** rdv à 9H30

SAMEDI 21 MARS

séance de 9H30 => 14H00

!! NOUVEAU !!

GLIM'

20, rue de l'Elbe 67100 STRASBOURG

Inscription obligatoire/Places limitées

Géraldine Chauvet

« Consteller..., comme le dit Eric Laudière, formateur de constellations familiales et systémiques, c'est jouer comme des enfants...c'est à dire pour de vrai » Nous mettrons en corps et en espace nos histoires et nos dynamiques relationnelles, ce qui nous amènera peut être à en faire émerger une nouvelle compréhension, remette en mouvement ce qui était bloqué, se nourrir de ce qui a cruellement manqué, se délester de poids qui ne nous appartiennent pas Curieuse ???

Venez comme vous êtes, dans l'enthousiasme de la découverte et de la joie partagée.

❖ **Yoga** rdv à 10H45

LUNDI 23 MARS

séance d'environ 1H15

!! DE RETOUR !!

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.

❖ **Fasciapulsologie**

VENDREDI 27 MARS

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.