



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

SEPTEMBRE 2026

❖ **Qi gong-1** rdv à 10H00

MARDI 1^{er} SEPTEMBRE

séance d'1 heure

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

❖ **Pilates** rdv à 14H00

LUNDI 07 SEPTEMBRE

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 08 SEPTEMBRE

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

❖ **Kinésiologie-1**

MARDI 08 SEPTEMBRE

séance d'environ 1H00

RDV individuel

!! NOUVELLE ADRESSE!!

08 Quai de l'Ill 67400 ILLKIRCH

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.

 Equi-Coach MARDI 08 SEPTEMBRE séance d'1 heure / RDV individuel	26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
Julie Daltroff <i>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.</i> <i>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.</i> <i>Tout se passe à pied, aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire, Julie vous guidera.</i> <i>*Séance d'une heure. Suivi possible</i> <i>Pensez à prendre des chaussures qui ne craignent pas la boue et un vêtement adapté à l'extérieur*</i>	
 Réflexologie JEUDI 10 SEPTEMBRE séance d'environ 1 heure RDV individuel	5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
Dominique Wipf <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>	
 Musicothérapie rdv à 14H00 VENDREDI 11 SEPTEMBRE séance d'environ 1H30	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i>
Isabelle Zimmerlé <i>Pas besoin de connaître un instrument, ni d'être chanteuse !!</i> <i>Isabelle vous guidera pour vivre un moment unique !</i> <i>Découvrons nos talents et surtout nos sensations, nos émotions, nos ressentis...Laissons nous porter</i>	
 Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 14 SEPTEMBRE	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i>  ATTENTION <i><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></i>
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>	



DES CADEAUX



DECOUVERTE DES COINS INSOLITES DE STRASBOURG

RDV 14h00

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

*Rdv à 14 heures ,
je vous donnerai le point de rencontre.*

****Inscription obligatoire / Places limitées****

Nous avons la chance de nous voir offrir un beau cadeau !!

Annie Dumoulin va nous faire découvrir les coins insolites de Strasbourg, Notre belle ville racontée par une spécialiste .Tout pour nous émerveiller !!

Baskets, sac à dos, boissons et tenue souple sont plutôt recommandés.



VERNISSAGE AU CEAAC

Centre Européen d'Actions Artistiques
Contemporaines

RDV 16h00 sur place

SAMEDI 19 SEPTEMBRE

07 Rue de l'Abreuvoir 67000 STRASBOURG

****Venez Nombreuses****

Début janvier 2026, **Violaine Lochu, Artiste performeuse sonore** a démarré un travail artistique sur son **projet Crabe Chorus** ici en Alsace, à Strasbourg !

De nombreuses Embellies ont eu la chance de faire évoluer ce projet avec Elle au fil des mois, et cela jusqu'à la présentation de ce jour que nous aurons la chance de découvrir ensemble !

J'espère que nous serons très nombreuses au vernissage pour partager ces temps forts et créatifs et pour encourager nos performeuses.



MERCREDI 23 SEPTEMBRE

!! NOUVEAU !!

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

Atelier TRICOT rdv à 10H00

VENDREDI 25 SEPTEMBRE

séance de 2H30 (10H00 => 12H30)

!! 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

Florence

vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour du tricot dans l'atelier niché au fond de son jardin. Explorez différentes techniques selon vos envies.

Que vous soyez débutante ou déjà passionnée, vous découvrirez le plaisir de créer et repartirez avec votre œuvre unique. Laissez-vous guider de façon bienveillante et apaisante.

Offrez vous ce temps rien que pour vous.

Yoga rdv à 10H45

LUNDI 28 SEPTEMBRE

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.

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

nouveau

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.