



Les Ateliers de l'Embellie

Les ateliers de l'Embellie

OCTOBRE ROSE 2025



 Réflexologie JEUDI 02 OCTOBRE 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. <i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i>	
 Méditation sonore rdv à 14H30 MARDI 07 OCTOBRE	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	
 Pilates rdv à 14H00 LUNDI 13 OCTOBRE 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. <i>*Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*</i>	

❖ Qi gong rdv à 10H00 MARDI 14 OCTOBRE séance d'1 heure	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage ❖❖ MAIS si le beau temps s'invite rdv devant le Pavillon Joséphine du Parc de l'Orangerie (je vous ferai un sms de confirmation du lieu le lundi) ❖❖ *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. <i>*Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.*</i>	
--	--

❖ Atelier peinture rdv à 14H00 MERCREDI 15 OCTOBRE 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 *Inscription obligatoire / Séance de groupe*
---	--

Florence vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour de la peinture dans l'atelier niché au fond de son jardin. Acrylique ou aquarelle: 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 <i>Laissez vous guider de façon bienveillante et apaisante et offrez vous ce temps rien que pour vous !</i>	
--	--

❖ Ostéopathie JEUDI 16 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.	
---	--

❖ Musicothérapie rdv à 10H30 VENDREDI 17 OCTOBRE séance d'environ 1H30	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*
--	--

Isabelle Zimmerlé <i>Atelier accessible à toutes, pas besoin de connaître la musique</i> Cet atelier offrira l'occasion de prendre du recul, de lâcher prise et de diminuer le stress lié à la maladie. La Musicothérapie se pratique en manipulant des instruments de percussions faciles à utiliser permettant d'exprimer ses émotions, sa créativité et son imagination. L'écoute d'extraits musicaux permet d'évoquer des souvenirs et de laisser émerger la résonnance intérieure <i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue souple et confortable.*</i>	
---	--

❖ **KARODANCE**
C'EST LA FÊTE !!!

SAMEDI 18 OCTOBRE
EN ROSE

14H00 à 16H00

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

****Un moment festif tous ensemble,
☞ venez accompagnée si vous le voulez !
Inscription obligatoire****

*Vous avez envie de passer un moment fun, festif et d'insouciance ?
L'association **Boum Baby Gang** nous propose des chorégraphies simples et
accessibles, que nous apprendrons pas à pas tous ensemble !
N'hésitez pas à ramener un accessoire ou une tenue colorée pailletée...qui vous donne
envie de faire la fête !*

***On prendra un petit verre pour clore cet instant joyeux.
Plus nous serons, plus ce sera la FÊTE !***

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30
LUNDI 20 OCTOBRE

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.*

❖ **Equi-Coach**

LUNDI 20 OCTOBRE
MARDI 21 OCTOBRE

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**

❖ Expression corporelle rdv à 18H00 MERCREDI 22 OCTOBRE séance de 1H30 (18H00 => 19H30)	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe* ATTENTION CHANGEMENT D'HORAIRE.
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)	

❖ Oncomassage JEUDI 23 OCTOBRE 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.	

❖ Ecriture ludique JEUDI 23 OCTOBRE séance de 2H00 (10H30 => 12H30)	!! 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 ! *	

❖ Auto massage du visage avec des pierres naturelles MARDI 28 OCTOBRE séance d'environ 1 heure	!! 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. Au cours de cet atelier, vous apprendrez des gestes simples à refaire chez vous.	



VENDREDI 31 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*

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.

En répondant à ce mail, informez-moi de vos choix pour ce mois d'OCTOBRE 2025 et je vous donnerai vos horaires de rendez-vous. Pensez, avant de vous inscrire à consulter vos agendas afin de faire concorder rendez-vous médicaux et soins de support.

La cotisation est de 75 euros, par chèque à l'ordre des Ateliers de l'Embellie, à envoyer à Elles & Embellie 22 rue d'Or 67000 Strasbourg. Elle prend sa validité de septembre à juin.

👉 **Pensez à lire et signer la Charte qui est obligatoire**

Prenez soin de vous et des vôtres.

Embellie-strasbourg@orange.fr

www.ateliersdelembellie-strasbourg.fr

07 70 814 814

Monik