



Les Ateliers de l'Embellie

DECEMBRE 2023



❖ **Yoga** rdv à 10H45

LUNDI 04 DECEMBRE

séance d'environ 1H15

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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

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.

❖ **Pilates** rdv à 14H00

LUNDI 04 DECEMBRE

séance d'environ 1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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

❖ **Qi gong** rdv à 10H00

MARDI 05 DECEMBRE

séance d'1 heure

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

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

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 ou vous êtes à l'aise.**



JEUDI 07 DECEMBRE

séance d'environ 1 heure
RDV individuel

5A, Domaine de l'III 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.

★★ **GOÛTER DE NOËL** ★★

RDV à 15h30



SAMEDI 09 DECEMBRE

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire

Nous vous invitons à un goûter de Noël !

*Tous ensemble nous pourrions partager un moment festif
qui nous permettra de clore 2023 pour laisser place à 2024.*

*Nous en profiterons pour vous faire découvrir notre calendrier de
l'association*

Vous pouvez venir accompagnées si vous le souhaitez

Sophrologie rdv à 11H30

LUNDI 11 DECEMBRE

73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG

Inscription obligatoire / Séance de groupe

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.*

 Hypnose <u>LUNDI 11 DECEMBRE</u> RDV individuel	!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*
Nadège Kammerer <i>Durant cette période particulièrement mouvementée qui bouscule le corps et remet en question tellement de choses, je vous accompagnerai par hypnose.</i> <i>Cette dernière peut aider à mieux supporter les examens médicaux et/ou les traitements, à gérer des douleurs, à surmonter des peurs, faire la paix avec votre corps et ses nouvelles cicatrices, reprendre confiance en soi.</i> <i>Le champ d'application est vaste. L'hypnose est un état de conscience modifié que l'on peut tous expérimenter</i>	

 Art Thérapie rdv à 10H00 <u>MARDI 12 DECEMBRE</u> séance de 2H00 (10H00 => 12H00)	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire / Séance de groupe* à vos agendas !!
Anne Antoni <i>Dépasser les mots, explorer ses sens à travers divers médias artistiques, donner la parole à notre corps et laisser s'exprimer tout ce qui ne peut être verbalisé. Grâce à des exercices simples de respiration, de visualisation, d'expression corporelle et vocale mais aussi de dessin spontané et d'écriture, l'atelier d'art thérapie est un moment de bien être et d'harmonisation entre le corps et le mental.</i> <i>*Il est bien de suivre toutes les séances !*</i>	

 Danse thérapie rdv à 17H30 <u>MERCREDI 13 DECEMBRE</u> séance de 1H30 (17H30 => 19H00)	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire / Séance de groupe*
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> <i>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste</i> <i>sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</i> <i>*Venir avec une tenue souple (possibilité de se changer sur place) et de quoi s'hydrater*</i>	

 Ostéopathie <u>JEUDI 14 DECEMBRE</u> 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 <i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i>	

 Oncomassage JEUDI 14 DECEMBRE 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 <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>	

 Groupe de parole 14H00 à 16H00 JEUDI 14 DECEMBRE	11 rue Dambach 67100 Strasbourg tram C/D arrêt J.Jaurès *Inscription obligatoire / Groupe de 4-5 personnes*
Assunta Green <i>Le groupe de parole rassemble des personnes traversant une épreuve similaire et qui désirent en parler, parce que chacun croit en la complicité, la confiance et l'appui qu'offre une telle expérience collective. C'est un lieu de partage, d'échange, d'écoute réciproque et bienveillante qui ouvre sur une prise de parole authentique, sans crainte du jugement. Un groupe de parole s'avère être une aide précieuse pour sortir d'une certaine forme d'isolement et trouver un soutien émotionnel à un moment de notre vie ou nous nous sentons particulièrement vulnérable.</i>	

 Kinésiologie LUNDI 18 DECEMBRE séance d'environ 1H15 RDV individuel	!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG *Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*
Aurélié El Manoubi <i>La kinésiologie vous permettra d'être davantage à l'écoute de votre corps, de retrouver votre autonomie et de (re) prendre possession de votre plein potentiel. Nous utiliserons un outil ludique pour une séance tout en couleurs. *Prévoir une bouteille d'eau et une tenue confortable*</i>	

 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*
<i>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</i>	



RDV individuel

**Inscription obligatoire puis vous aurez l'heure et le lieu
et les jours de RDV**

L'annonce de la reprise du travail a été faite ! L'envie de changer quelque chose à sa vie professionnelle apparaît bien souvent à l'occasion d'un long congé maladie. Or, travailler, c'est d'abord désirer. Aussi, je propose d'envisager le travail autrement que comme une obligation avec son cortège de contraintes, d'insatisfactions ou de frustrations. Pour déterminer une activité professionnelle cohérente avec soi-même, il faut identifier en chacun un désir singulier capable d'offrir de véritables satisfactions, d'authentiques plaisirs y compris matériels, autrement-dit, construire un travail rémunérateur, salarié ou indépendant correspondant réellement à ce que nous sommes.

Christophe psychanalyse, coach en développement professionnel, auteur « Le travail n'est pas une maladie, mais ça se soigne », Editions chapitre.com, 2016." Vous accueillera pour 1 séance.