



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

AVRIL 2026

❖ Qi gong rdv à 10H00

MARDI 07 AVRIL

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.

❖ Expression corporelle rdv à 18H00

MERCREDI 08 AVRIL

séance de 1H30 (18H00 => 19H30)

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.*

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)*

❖ Atelier Argile rdv à 14H00

JEUDI 09 AVRIL

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 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.

Offrez vous ce temps rien que pour vous.

<p>❖ Luminothérapie LUNDI 13 AVRIL</p> <p>séance d'environ 1 heure RDV individuel</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Isabelle De Vries</p> <p><i>vous propose un espace de respiration pour apaiser le mental, relâcher les tensions et se reconnecter à soi en toute bienveillance.</i></p>	

<p>❖ Réflexologie JEUDI 16 AVRIL</p> <p>séance d'environ 1 heure RDV individuel</p>	<p>5A, Domaine de l'III 67400 Illkirch / 4^{ème} étage</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Dominique Wipf</p> <p><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></p> <p><i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	

<p>❖ Ecriture ludique rdv à 10H00 JEUDI 16 AVRIL</p> <p>séance de 2H00 (10H00 => 12H00)</p>	<p>!! NOUVEAU !!</p> <p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*</p>
<p>Assunta Green, psychopraticienne</p> <p><i>Jouer à écrire, écrire en s'amusant !</i></p> <p><i>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 !</i></p> <p><i>*Venez avec votre matériel d'écriture, votre imagination, sans oublier votre bonne humeur ! *</i></p>	

<p>❖ Equi-Coach LUNDI 20 AVRIL</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>26 rue de l'église 67201 Eckbolsheim</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Julie Daltroff</p> <p><i>Lorsque ses sabots foulent la Terre, il fait vibrer les cœurs et réaccorde les âmes.</i></p> <p><i>Partez à la découverte de vous-même au contact du cheval.</i></p> <p><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></p> <p><i>Tout se passe à pied, aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire, Julie vous guidera.</i></p> <p><i>*Séance d'une heure. Suivi possible</i></p> <p><i>Pensez à prendre des chaussures qui ne craignent pas la boue et un vêtement adapté à l'extérieur*</i></p>	

❖ Pilates rdv à 14H00

LUNDI 20 AVRIL

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

❖ Auto-massage du visage avec
pierres naturelles rdv à 10H00

MARDI 21 AVRIL

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.

❖ Coiffure

MERCREDI 22 AVRIL

!! 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

❖ Fasciapulsologie

VENDREDI 24 AVRIL

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.

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 27 AVRIL </div>	<p align="center">73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p align="center">*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p> <p align="center">ATTENTION</p> <p align="center"><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></p>
<p align="center">Sylvie Gnylec Chamouard</p> <p align="center"><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></p>	

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 28 AVRIL </div>	<p align="center">73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p align="center">*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p>
<p align="center">Dominique Dibling</p> <p align="center"><i>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</i></p>	

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Ostéopathie JEUDI 30 AVRIL </div> <p>séance d'1 heure/ RDV individuel</p>	<p align="center">3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies) 67000 Strasbourg</p> <p align="center">*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p align="center">Karine Beugnies</p> <p align="center"><i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></p>	

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Oncomassage JEUDI 30 AVRIL </div> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p align="center">3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg</p> <p align="center">*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p align="center">Joëlle Michelin</p> <p align="center"><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></p>	

<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> Ecoute avec une psychanalyste </div> <p align="center">RDV individuel</p>	<p align="center">*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*</p>
<p align="center"><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 ?</i></p> <p align="center"><i>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></p>	



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.