



Les Ateliers de l'Embellie

Les ateliers de l'Embellie

DECEMBRE 2025

<div>❖ Qi gong rdv à 10H00</div> <div><u>MARDI 02 DECEMBRE</u></div> <div>séance d'1 heure</div>	<div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</div> <div>❖❖ 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) ❖❖</div> <div><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> <i>Cours pour débutantes ou confirmées</i></div>
<div>Lucie Cazzola</div> <div>Cet atelier vous fera découvrir l'art millénaire de la gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé.</div> <div><i>*Venez dans une tenue où vous êtes à l'aise.*</i></div>	
<div>❖ Réflexologie</div> <div><u>JEUDI 04 DECEMBRE</u></div> <div>séance d'environ 1 heure <i>RDV individuel</i></div>	<div>5A, Domaine de l'Ill 67400 Illkirch / 4^{ème} étage</div> <div><i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i></div>
<div>Dominique Wipf</div> <div>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.</div> <div><i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></div>	
<div>❖ Pilates rdv à 14H00</div> <div><u>LUNDI 08 DECEMBRE</u></div> <div>séance d'environ 1 heure</div>	<div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</div> <div><i>*Inscription obligatoire / Cours pour débutantes ou confirmées / Séance de groupe*</i></div>
<div>Annick Charles (professeur de sport)</div> <div>animera en prenant soin du corps de chacune, un cours de Pilates tout en douceur.</div> <div><i>*Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*</i></div>	
<div>❖ Méditation sonore rdv à 14H00</div> <div><u>MARDI 09 DECEMBRE</u></div>	<div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</div> <div><i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i></div>
<div>Dominique Dibling</div> <div>vous invite à un voyage sonore et méditatif. Les bols tibétains vous accompagneront pour aller vers une méditation profonde et bienfaisante</div>	

<div>❖ Création fleurs séchées rdv à 14H00</div> <div>MERCREDI 10 DECEMBRE</div> <div>séance de 2H30 (14H00 => 16H30)</div>	<div>!! NOUVEAU !!</div> <div>L'Atelier de Florence</div> <div>9 rue Furdenheim 67200 STRASBOURG</div> <div>Bus 50 / arrêt St Antoine</div> <div>Bus 19 – 29 / arrêt Stutzheim</div> <div>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</div>
<div>Florence</div> <div><i>vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité autour des fleurs séchées dans son atelier niché au fond de son jardin. Dans cet univers apaisant, vous réaliserez une décoration pour vos tables de Noël selon votre inspiration, toujours guidée de façon bienveillante</i></div> <div><i>Offrez vous ce temps rien que pour vous.</i></div>	
<div>❖ Ostéopathie</div> <div>JEUDI 11 DECEMBRE</div> <div>séance d'1 heure/ RDV individuel</div>	<div>3 rue de la Somme (cabinet Karine Beugnies)</div> <div>67000 Strasbourg</div> <div>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</div>
<div>Karine Beugnies</div> <div><i>Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.</i></div>	
<div>❖ Yoga rdv à 10H45</div> <div>LUNDI 15 DECEMBRE</div> <div>séance d'environ 1H15</div>	<div>!! DE RETOUR !!</div> <div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</div> <div>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</div> <div>ATTENTION</div> <div><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></div>
<div>Solange Dorn</div> <div><i>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.</i></div> <div><i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i></div>	
<div>❖ Expression corporelle rdv à 18H00</div> <div>MERCREDI 17 DECEMBRE</div> <div>séance de 1H30 (18H00 => 19H30)</div> <div><u>CHANGEMENT D'HORAIRE.</u></div>	<div>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</div> <div>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</div> <div>ATTENTION</div> <div><u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u></div>
<div>Delphine (psychomotricienne) & Anne (psychanalyste)</div> <div><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></div> <div><i>Delphine Même, psychomotricienne, Anne Herriot, psychanalyste</i></div> <div><i>sont toutes deux formées à la danse thérapie par Benoit Lesage (IRPECOR)</i></div>	



JEUDI 18 DECEMBRE

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.



JEUDI 18 DECEMBRE

VENDREDI 19 DECEMBRE

**séance d'environ 1H00
*RDV individuel***

!! NOUVEAU !!

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

****Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV****

Auréliel 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.



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 de DECEMBRE 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