



Les Ateliers de l'Embellie

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

JUIN 2026

❖ Qi gong rdv à 10H00

MARDI 02 JUIN

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.

❖ Equi-Coach

LUNDI 08 JUIN

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**

❖ Atelier COUTURE rdv à 14H00

MARDI 09 JUIN

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 couture dans l'atelier niché au fond de son jardin. Explorez différentes techniques selon vos envies.

Que vous soyez débutant 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.

 **ATELIER AUTO PALPATION**
POUR VOS PROCHES 

RDV 18h30


MERCREDI 10 JUIN

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

Inscription obligatoire

Une kiné et une sage femme seront présentes pour apprendre aux jeunes femmes (de 15 à 25 ans) de votre entourage les gestes de l'autopalpation qui permettront de mieux connaître leur corps et détecter d'éventuels changements

Atelier gratuit qui sera suivi d'un pot amical

 **Yoga** rdv à 10H45

LUNDI 15 JUIN

séance d'environ 1H15

!! DE RETOUR !!

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.

 **Pilates** rdv à 14H00

LUNDI 15 JUIN

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

 **Massage dos**

MARDI 16 JUIN

séance d'environ 1 heure

RDV individuel

!! NOUVEAU !!

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

Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV

Linda Renoult

Une séance de modelage du dos pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles

Vous apprendrez des gestes simples à refaire chez vous.

<p>❖ Expression corporelle rdv à 18H00 MERCREDI 17 JUIN</p> <p>séance de 1H30 (18H00 => 19H30)</p>	<p>73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage</p> <p>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</p> <p>ATTENTION</p> <p><i>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</i></p>
--	--

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)

<p>❖ Coiffure MERCREDI 17 JUIN</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><i>Envie d'une petite coupe de cheveux ?</i> Lucie, notre coiffeuse vous accueillera avec plaisir. <i>*Pensez juste à venir les cheveux propres*</i></p>	

<p>❖ Réflexologie JEUDI 18 JUIN</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> <i>*Possibilité d'un accès à pieds après un peu de marche.*</i></p>	

<p>❖ Oncomassage JEUDI 18 JUIN</p> <p>séance d'1 heure / RDV individuel</p>	<p>3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg</p> <p>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</p>
<p>Joëlle Michelin</p> <p><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>	

❖ **Ecriture ludique** rdv à 10H00

JEUDI 18 JUIN

séance de 2H00 (10H00 => 12H00)

!! 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 ! **

❖ **Kinésiologie**

VENDREDI 19 JUIN

JEUDI 25 JUIN

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

Aurélie 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.

❖ **Sophrologie** rdv à 11H30

LUNDI 22 JUIN

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.

❖ **Ostéopathie**

JEUDI 25 JUIN

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.

❖ **Fasciapulsologie**

VENDREDI 26 JUIN

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.

❖ **Méditation sonore** rdv à 14H00

MARDI 30 JUIN

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

❖ **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*



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.