



Les Ateliers de l'Embellie

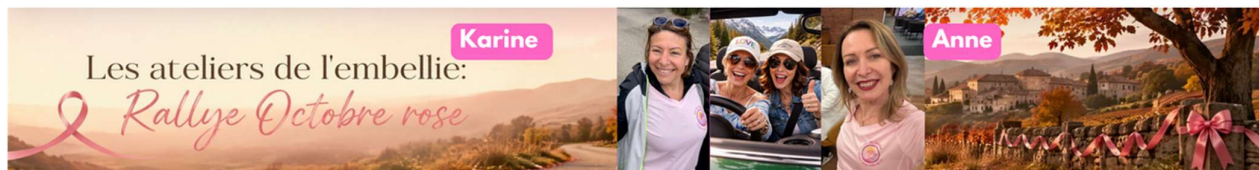
ONZE+un

Les Ateliers de l'Embellie Alsace

OCTOBRE 2026

❖ **Départ du rallye touristique en mini de Karine et Anne**

SAMEDI 02 OCTOBRE



Karine et Anne

ont créé pour nous une cagnotte en ligne sur



Elles ont associé plaisir et solidarité, elles transforment les kilomètres en Euros.
Elles doivent rejoindre Avène-les-Bains en partant de Strasbourg ➔ Soit 900km

👉 👉 Il reste encore des kilomètres à acheter 1km = 10 euros...lien ci-dessous

<https://www.helloasso.com/associations/les-ateliers-de-l-embellie-alsace/collectes/octobre-rose-2026>

Merci à Elles pour cet élan du cœur !

❖ **Qi gong-1** rdv à 10H00

MARDI 06 OCTOBRE

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.

❖ Ecriture ludique rdv à 10H00 JEUDI 08 OCTOBRE séance de 2H00 (10H00 => 12H00)	!! NOUVEAU !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance en petit groupe*
Assunta Green, psychopraticienne <i>Jouer à écrire, écrire en s'amusant !</i> <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> <i>*Venez avec votre matériel d'écriture, votre imagination, sans oublier votre bonne humeur ! *</i>	

❖ **La chorale Sing'lées souhaite nous reverser la recette de leur concert**

SAMEDI 10 OCTOBRE 20H00

et

DIMANCHE 11 OCTOBRE 17H00



Sing'lées Choeur Arc En Ciel

RDV au pavillon Joséphine à l'orangerie

pensez à réserver sur leur site : <https://singlees.org/>

Il sera possible de régler également sur place ! C'est un joli cadeau qui nous est fait.

J'espère vous y voir nombreuses.

👉 👉 **DEUX DATES À RETENIR**

❖ **Association EN ACCORD AVEC SON CORPS**

SAMEDI 10 OCTOBRE 13H30 à 17H30

et

MERCREDI 14 OCTOBRE 9H30, 10H30 et 18H30



OCTOBRE ROSE

des ateliers sous le signe de la douceur et de la joie

Sophrologie, Méth. Feldenkrais, Auto-massage, Méditation...

élaboré par l'association **EN ACCORD AVEC SON CORPS**



SAMEDI 10 de 13 h 30 à 17 h 30

MERCREDI 14 à 9 h 30, 10 h 30 et 18 h 30

OCTOBRE 2026

7, rue des cerisiers - 67170 Geudertheim

Inscriptions en ligne ou sur place : 5 €

Renseignements : 06 71 14 86 29

Deux journées bien être : Sophrologie, Feldenkrais, Auto-massage et Méditation

👉 5 euros de participation (Tel : 06 71 14 86 24)

Une partie de la recette nous sera reversée

❖ Sophrologie rdv à 11H30 LUNDI 12 OCTOBRE	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe* ATTENTION <u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u>
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.	

❖ Pilates rdv à 14H00 LUNDI 12 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. *Prenez une tenue décontractée et chaude, une serviette et une bouteille d'eau*	

❖ Art thérapie rdv à 14H00 LUNDI 12 OCTOBRE	ONZE+11 séance de 2H30 (14H00 => 16H30)
Le fruit d'une collaboration commencée il y a plusieurs années avec Femmes de Foot et sa Présidente Sabryna Keller, notre partenaire principale fait que nous serons installés dans les murs de la Meinau dans le très beau Salon 11+1, Salon qui accueillera en toute bienveillance de nombreuses associations et actions *Inscription obligatoire / Séance de groupe*	
Florence vous invite à partager un moment de créativité et de convivialité ! Chaque mois nous explorerons un nouvel atelier, des différentes techniques : Peinture, Argile, Mosaïque ...etc. Que vous soyez débutante ou déjà passionnée, vous découvrirez le plaisir de créer et repartirez avec votre œuvre unique *Laissez vous guider de façon bienveillante et apaisante et offrez vous ce temps rien que pour vous* 👉 Elle vous recevra au salon 11+1 au stade de la Meinau, Tram Krimeri la Meinau	

❖ Méditation sonore rdv à 14H00 MARDI 13 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	

❖ Qi gong-2 rdv à 11H00 MERCREDI 14 OCTOBRE séance d'1 heure	!! COURS SUPPLEMENTAIRE !! 73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage <i>*Inscription obligatoire / Séance de groupe*</i> <i>Cours pour débutantes ou confirmées</i>
Eliane 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>	

❖ Ostéopathie JEUDI 15 OCTOBRE séance d'1 heure/ <i>RDV individuel</i>	!! NOUVELLE ADRESSE!! Centre de santé l'Oasis 2 A rue de l'Expansion 67210 Obernai <i>*Inscription obligatoire puis vous aurez votre horaire de RDV*</i>
Karine Beugnies Cet atelier vous propose une séance d'Ostéopathie avec Karine qui est formatrice en Ostéopathie.	

❖ Apéro ROSE avec l'EDEN

JEUDI 15 OCTOBRE à 18H00



Depuis plusieurs années, ils sont à nos côtés et nous réservent souvent de belles surprises.
Ca sera aussi l'occasion de partager et d'échanger, de prendre un temps doux .

Qui vient ? C'est à Obernai (67212), 2 rue de Dietrich
Une partie de la recette nous sera reversée

❖ Marche-Course ROSE à Duttlenheim

SAMEDI 17 OCTOBRE



❖❖ Une partie de la recette nous sera reversée ❖❖

Les Agora 67 qui nous soutiennent depuis des années vendront les pins roses pour nous reverser la recette.

La concorde organise une marche-course rose en notre honneur.

RDV Espace Sportif et Socioculturel de Duttlenheim

Inscription : <https://www.monetico-online-asso.com/la-concorde-duttlenheim/duttrrose>

ou réservation et renseignements au **06 71 05 63 67**

👉 17h45 départ de la course de 5 km

👉 18h00 départ de la marche de 5 km

J'espère que vous y serez en grand nombre

❖❖ Sur la lancée de la veille ❖❖

❖ Marche-Course ROSE à Gerstheim

DIMANCHE 18 OCTOBRE

👉 9h15 départ groupé pour un parcours de 8 km accessible à tous

Dress code, une touche de rose 😊

❖❖ Une partie de la recette nous sera reversée ❖❖

RDV rue de Daubensand de Gerstheim / Participation 8 euros / Inscription sur place

J'espère que vous y serez en grand nombre à me rejoindre

L'Association du Fil à Retordre organise une marche course rose en l'honneur de Femmes de foot, qui nous soutient dans notre travail solidaire autour du soin de support



❖ **Atelier Cuisine/Santé avec Patricia Cattenne**

DIMANCHE 18 OCTOBRE à 14H30

et

DIMANCHE 25 OCTOBRE à 14H30



C'est à Obernai (67212), 41, rue de la Haute Corniche

Patricia Cattenne Cheffe Alsacienne incroyable, partage sa belle énergie à l'infini.

Nous avons eu envie de vous gâter en vous proposant de cuisiner avec Elle

Un thème est mis à l'honneur : cuisine/ santé ; Patricia dévoilera ses secrets !

Les places pour cette session sont bien sur limitées. Donc, n'hésitez pas à vite me répondre si ce beau cadeau offert par l'association, vous tente

ONZE-11

❖ **Musicothérapie** rdv à 13H30

LUNDI 19 OCTOBRE

*Le fruit d'une collaboration commencée il y a plusieurs années avec **Femmes de Foot et sa Présidente Sabryna Keller**, notre partenaire principale fait que nous serons installés dans les murs de **la Meinau dans le très beau Salon 11+1**, Salon qui accueillera en toute bienveillance de nombreuses associations et actions*

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

Isabelle Zimmerlé

Pas besoin de connaître un instrument, ni d'être chanteuse !!

Isabelle vous guidera pour vivre un moment unique !

Découvrons nos talents et surtout nos sensations, nos émotions, nos ressentis...Laissons nous porter

👉 👉 *Elle vous recevra au salon 11+1 au stade de la Meinau, Tram Krimeri la Meinau*

❖ **Coiffure**

MERCREDI 21 OCTOBRE

!! 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****

 Oncomassage <u>JEUDI 22 OCTOBRE</u>	3 rue de la Somme (cabinet Joëlle Michelin) 67000 Strasbourg
séance d'1 heure / RDV individuel	*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>	



 **Diner au Resto de la Gare**
JEUDI 22 OCTOBRE à 19H30

C'est à Mundolsheim (67450), 22, rue de la Gare

Dans le cadre d'Octobre Rose, **Le Resto de la Gare (Mundolsheim)** nous met à l'honneur et nous reversera la somme engrangée par ce diner !

❖❖ **Le repas : amuse bouche / entrée / plat dessert / boissons** ❖❖
est fixé à 50 euros

👉👉 **Attention les places sont restreintes, inscription obligatoire**

 Yoga rdv à 10H45 <u>LUNDI 26 OCTOBRE</u>	73 Avenue des Vosges 67000 STRASBOURG / 1^{er} étage *Inscription obligatoire / Séance de groupe*  ATTENTION  <u>si un groupe de 4 n'est pas constitué et présent alors la séance serait annulée.</u>
Solange Dorn <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> <i>*Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue confortable.*</i>	

❖ Réflexologie

LUNDI 26 OCTOBRE et JEUDI 29 OCTOBRE / Séance individuelle d'environ 1H00

Le fruit d'une collaboration commencée il y a plusieurs années avec **Femmes de Foot et sa Présidente Sabryna Keller**, notre partenaire principale fait que nous serons installés dans les murs de **la Meinau dans le très beau Salon 11+1**, Salon qui accueillera en toute bienveillance de nombreuses associations et actions

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 au salon 11+1 au stade de la Meinau, Tram Krimeri la Meinau

❖ 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 / <i>RDV individuel</i>	!! NOUVEAU !! <i>*Inscription obligatoire pour convenir de l'heure et du lieu de RDV*</i>
Assunta Green, psychopraticienne <i>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.</i> <i>Parler de sa situation avec quelqu'un d'extérieur peut soulager, car parler permet de revenir à soi.</i> <i>*Prendre soin de soi contribue à mieux prendre soin d'un être cher, touché par la maladie.*</i>	