

## Les nouvelles de la boutique

### • DONS DE LINGERIE, SOYONS SOLIDAIRES :

Du 15 mars au 15 avril, une grande opération AMOENA de collecte de soutiens-gorge. Ils seront ensuite donnés à une association humanitaire prenant en charge les femmes touchées par un cancer du sein. Chaque femme qui nous apportera un soutien-gorge usagé encore en bon état, bénéficiera d'un coupon de réduction de 5€ valable sur cette même période.



### • UN PETIT CLIN D'OEIL SUR LE DEFILE LINGERIE DU 7 MARS DERNIER :

Merci à Geneviève qui porte si bien la nouvelle collection de maillots de bain disponibles à L'Embellie. Sage, original, animal, graphique, fleuri, quel sera le vôtre cette année ? Pour faire venir le soleil et se projeter dans l'été, nous offrons à nos premières clientes un joli sac pour ranger leur maillot de bain ou un sac de plage en toile au choix...



• LE SAVIEZ-VOUS ? Même un peu d'exercice est toujours bénéfique pour la santé ! Pour lutter contre la fatigue, pour limiter le risque de récurrence, pour un meilleur moral... Nager, marcher, danser, bouger, quelque soit la dose, fait du bien ! Un objectif : 30 minutes, 5 jours par semaine, nous avons envie de dire : « chacun son rythme », le plus important c'est de commencer et d'y prendre du plaisir.

La collection sport Amoéna vous accompagne dans vos loisirs.

Contact boutique : 01.42.74.36.33 / Contact association : 06.19.62.34.25

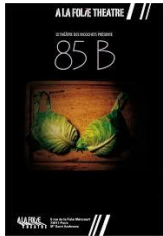
Toutes les activités ont lieu au sous-sol de l'Embellie boutique, 24, rue de Charenton, Paris 12ème

## Les nouvelles de l'association

• QI GONG DE LA MARCHÉ : Ewa, notre intervenante de Tai ji qi gong vous propose de la rejoindre (s'il ne pleut pas) pour une séance de Qi gong de la marche **le samedi 21 avril de 11h à 12h au jardin du Luxembourg**. Rendez-vous côté gauche du Sénat (quand on l'a face à soi). Inscriptions auprès de Nadine, comme pour toute autre activité. Plus d'informations sur cette forme de Qi gong : [http://www.unpaspourlasante.fr/?page\\_id=64](http://www.unpaspourlasante.fr/?page_id=64).



• PROCHAINS SPECTACLES : Dans le cadre de notre partenariat avec les théâtres nous vous proposerons ce mois-ci d'assister aux représentations de "Tristesses" à Odéon, de "How to pass..." à Chaillot et de 85B à La Folie Théâtre. Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre



site [www.ateliersembellie.fr](http://www.ateliersembellie.fr) rubrique événements / partenariats. Anne-Marie vous adressera un mail à l'ouverture des inscriptions.

• RANDONNEE DU MOIS : Ce mois-ci Jeannine vous propose une marche bien-être dans le bois de Vincennes (lac des minimes-école horticulture-hippodrome). **Rdv le samedi 14 avril à 10h30 au métro Château de Vincennes.**

• NOUVEL ATELIER : BIEN MANGER AVEC LE CANCER ? animé par Brigitte Ballandras, psychologue clinicienne et psychothérapeute spécialisée sur les troubles des conduites alimentaires et l'obésité.

La nourriture : reflet de notre relation à nous-même et au monde, miroir de nos émotions, est assimilée. Elle véhicule une sensorialité et des transmissions. C'est avec elle, une marge de manœuvre que nous avons pour prendre soin de nous.

Brigitte propose cet atelier comme un espace de partage et de dialogue sur ce que la maladie a modifié dans la relation avec la nourriture et peut-être permis ou enlevé. Prochaine date **lundi 23 avril à 17h30. Durée 2 heures.** Attention, l'atelier a lieu chez l'intervenante. Nous vous communiquerons l'adresse lors de votre inscription.

• ET TRES BIENTOT... UN ATELIER DE SENSIBILISATION AU DO-IN ET A LA DIETETIQUE CHINOISE" SUR UN WEEK-END : Le mois prochain, nous vous proposerons de participer à une formule originale qui sera animée par Lika, praticienne de Shiatsu et de Diététique Yakuzen. Elle sera assistée par Robin (de notre atelier shiatsu tête et mains). Cet atelier aura lieu les samedi 2 et dimanche 3 juin prochains (quartier métro Laumière). Les détails et modalités d'inscription seront dans la newsletter de mai. En attendant, si l'atelier vous tente, bloquez le premier week-end de juin dans vos agendas !