

Les nouvelles de L'Embellie

Pour nos adhérentes, nos clientes, nos partenaires, nos amis, ...

N° 39 / janvier 2010

▷ INVITATION

Vous êtes toutes et tous invité(e)s à fêter avec nous la nouvelle année **le jeudi 21 janvier à partir de 19h30 à L'Embellie.**

Venez nombreux ... avec qui vous voulez !

Côté magasin

▷ Soldes

Les soldes débutent le mercredi 6 janvier et porteront essentiellement sur la lingerie. Une occasion de penser à reprendre la piscine avec un nouveau maillot !

Côté association

▷ Pour vous inscrire : une nouvelle adresse mail

Amélie Bertin-Mourot nous quittant malheureusement bientôt, nous changeons d'adresse mail pour les inscriptions aux ateliers : asso.ateliersembellie@yahoo.fr.

▷ Séances de méditation

Nous mettons en place des séances de méditation thématiques. Cette pratique est issue de la tradition bouddhiste.

La méditation apaise, apporte une sensation de bien-être physique et mental et permet d'accéder à une profonde paix intérieure.

Les bouddhistes disent qu'un esprit en paix s'ouvre facilement à l'amour et à la compassion et cesse ainsi de voir les autres et les situations quotidiennes comme des problèmes. Nous pouvons méditer simplement pour nous relaxer ou dans le but d'explorer davantage le potentiel de notre esprit. Dans tous les cas, la méditation reste l'un des plus grands cadeaux que nous pouvons offrir à nous-mêmes et aux autres dans notre vie agitée.

1^{ère} séance le 16 janvier de 11h à 13h: « une source d'amour. »

2^{ème} séance le 30 janvier de 11h à 13h:

« s'entourer de bonté ».

Sur inscription.

▷ Cotisations 2010

Pensez-y dès aujourd'hui ! Son montant est toujours de 25 euros.

▷ Exceptionnel : Atelier danse au Théâtre National de Chaillot



Depuis plus de vingt ans, José Montalvo et Dominique Hervieu, chorégraphes et directeurs du Théâtre National de Chaillot, portent le projet d'une danse jubilatoire et iconoclaste, aux images foisonnantes, qui dit le plaisir des corps en mouvement et l'éclat de leur mélange.

L'objectif d'un atelier artistique est de faire prendre plaisir dans l'art de la danse et de transmettre des concepts esthétiques par la danse Stimulation du sentiment de la vie et de sa multiplicité, force de l'imagination ...

Cet atelier alterne moments d'échanges et expérimentations sensibles, relationnelles. Les participants éprouveront la mise en jeu concrète de leur corps, au cœur de l'expérience artistique, de leur subjectivité, et en relation avec l'imaginaire de la compagnie Montalvo-Hervieu.

Nul besoin d'avoir déjà fait de la danse pour participer !

Il sera demandé aux participants, dans la mesure du possible, d'assister au spectacle de la compagnie qui aura lieu en mai et juin prochain (tarifs préférentiels).

Le lundi 25 janvier, de 16h à 18 h, au TNC, 1 place du Trocadéro, 16^{ème}.

L'atelier sera animé par Joëlle Iffrig, une des interprètes majeures de la Compagnie.

Renseignements et inscriptions **uniquement auprès de notre association.**

TRES BONNE ANNEE

Nous vous souhaitons le meilleur !

Amitié, amour, sérénité, joie ...

Le calendrier des activités de janvier 2010

Mardi 5 janvier	14h30-15h30	Qi Gong de la femme avec Nicole / collectif
	16h-19h	Harmonisation énergétique (réflexologie faciale et Coréenne) avec Claude ou Patricia
Mercredi 6 janvier	12h-13h	Relaxation sophrologique avec Monique / collectif
Jeudi 7 janvier	15h30-17h30	Doigts de fée (couture) collectif
Vendredi 8 janvier	11h-13h	« Explorer ses ressources »avec Claire / collectif
Samedi 9 janvier	11h-13h	Atelier relation d'aide et d'écoute avec Sandrine/ individuel
	17h30-18h30	Yoga avec Annie
Lundi 11 janvier	14h-17h	Relooking et création de bijoux avec Hélène
Mardi 12 janvier	14h30-15h30	Qi Gong de la femme avec Nicole / collectif
	16h-19h	Harmonisation énergétique (reflexologie faciale et Coréenne) avec Claude ou Patricia
Mercredi 13 janvier	15h30-17h30	Doigts de fée (cartonnage)
	16h-19h	Réflexologie plantaire avec Hélène / individuel
Jeudi 14 janvier	14h-16h	Acupuncture avec Houari / individuel - 1 heure (à confirmer)
	14h-15h	Atelier Danse avec Mirale à l'Espace Beaujon dans le 8ème / collectif
	16h-18h	Contes et Mouvements avec Isabelle/ collectif
Vendredi 15 janvier		
Samedi 16 janvier	11h-13h	Atelier « méditation » avec Sonia : « une source d'amour »
	14h-16h	Atelier Mandala avec Anne-Marie / collectif
	17h30-18h30	Yoga avec Annie
Mardi 19 janvier	14h30-15h30	Qi Gong de la femme avec Nicole / collectif
	16h-19h	Harmonisation énergétique (reflexologie faciale et Coréenne) avec Claude ou Patricia
Mercredi 20 janvier	12h-13h	Relaxation sophrologique avec Monique / collectif
	15h30-17h30	Doigts de fée (couture) collectif
Jeudi 21 janvier	Dés 19h30	Fête de l'Embellie
Vendredi 22 janvier	14h-17h	
Samedi 23 janvier	17h30-18h 30	Yoga avec Annie / collectif
Lundi 25 Janvier	14h-17h	Relooking et création de bijoux avec Hélène / collectif
	16h-18h	Atelier danse au Théâtre National de Chaillot
Mardi 26 janvier	14h30-15h30	Qi Gong de la femme avec Nicole / collectif
	16h-19h	Harmonisation énergétique (reflexologie faciale et Coréenne) avec Claude ou Patricia
Mercredi 27 janvier	15h30-17h30	Doigts de fée (cartonnage)
	16h-19h	Réflexologie plantaire avec Hélène / individuel
Jeudi 28 janvier	14h-16h	Acupuncture avec Houari / individuel
	16h-18h	Contes et Mouvements avec Isabelle / collectif
Vendredi 29 janvier	11h-13h	« Explorer ses ressources »avec Claire / collectif
Samedi 30 janvier	11h-13h	Atelier « méditation » avec sonia : « s'entourer de bonté »
	17h30-18h30	Yoga avec Annie