

### Les nouvelles de L'Embellie

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

N° 51 / février 2011

#### Côté boutique

##### ▷ Soldes

N'oubliez pas ! Jusqu'au 15 février toute la lingerie et les maillots de bain en stock sont soldés à - 20% et les couvre-chefs à -15%.

#### Côté association

##### ▷ ça y est, nous voici initiées au Hip Hop !



L'atelier d'initiation au hip hop au Théâtre National de Chaillot a réuni une douzaine d'entre nous ; c'est assez peu ( le hip hop fait-il peur ?) mais toutes en sont sorties ravies.



Fouad Hammani, danseur de la Cie Käfig, est un grand pédagogue et a parfaitement su nous faire goûter à ce qu'est le hip hop tout en respectant nos limites ... Apprendre à faire « le robot » ou « la vague », c'est avant tout prendre conscience de son corps de manière très fine ... bref, c'est encore et toujours de la danse !



Ce fut donc un moment de grande concentration, de plaisir

et aussi de découverte de l'histoire de cette danse si particulière.

##### ▷ Cotisations 2011

Au risque de passer pour des rabâcheuses ... nous vous rappelons que, si vous participez aux activités de notre association, vous devez adhérer pour l'année 2011 et régler votre cotisation. Eh oui ! C'est comme ça !

Nous vous rappelons aussi qu'être membre de l'association signifie que l'association vous appartient, que vous pouvez participer à son assemblée générale annuelle, être candidate pour faire partie du comité de pilotage, bref, faire vivre cette association comme vous l'entendez.

##### ▷ Rappel concernant notre fonctionnement

La demande est grande pour bien des ateliers, parfois trop, car la salle n'est pas si grande et les journées non extensibles.

Nous faisons notre possible pour que chacune d'entre vous puisse découvrir ce qui l'intéresse.

Quant à nos intervenant et intervenantes bénévoles, ils ont parfois doublé leur temps de présence (yoga, qi gong, acupuncture, ...) afin de pouvoir satisfaire davantage d'entre vous.

Alors ... nous vous prions de bien vouloir prévenir lorsque vous ne pouvez pas venir ... Pour les intervenants, et aussi pour les personnes qui auraient pu bénéficier de la place. Merci !

##### ▷ Rêvons un peu, contons un peu

Deux ateliers nous permettent d'accéder à la richesse des contes.

Découvrir les significations cachées des pierres, des animaux ou des couleurs, notamment au travers d'images, contemporaines ou anciennes, profanes ou spirituelles, est la première étape de l'atelier « Ecrire son conte ». Dans un second temps, à partir de divers éléments distribués par le hasard, les participantes écrivent ou racontent chacune son propre conte, qui peut à son tour faire l'objet de différentes interprétations.

Lors de l'atelier « Contes et mouvement », le conte est le point de départ. Après une petite séance de relaxation, il nous est lu par l'intervenante, Isabelle. Une fois que nous nous sommes imprégnées de l'atmosphère du conte, de ses personnages, de son histoire et de ses significations possibles, il ne nous reste plus qu'à suivre les consignes d'Isabelle et à nous mettre en mouvement. Bouger comme un arbre de la forêt, comme le loup, comme la petite fille qui suit son chemin ... c'est la musique qui nous porte !

Des moments où l'on est ailleurs ...

##### ▷ Conférence de Guy Corneau

Pour celles qui apprécient Guy Corneau, nous signalons une conférence de ce dernier, autour de son livre « Revivre ! », récit de son expérience du cancer.

« *L'expérience du cancer peut devenir une porte qui s'ouvre sur la joie et la renaissance intérieure. Elle représente en somme une trop belle occasion d'évoluer pour la laisser passer.* »

Le jeudi 3 mars 2011 à 20h30 à l'Espace Reuilly, 21 rue Hénard, Paris 12°

## Calendrier des activités de février 2011

Mardi 1er	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges
	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole
Mercredi 2	De 14h00 à 17h00	Massage nuque et dos ou réflexologie plantaire. Séances individuelles d'1/2 heure avec Bénédicte
Jeudi 3	De 11h00 à 13h00	Reiki et massage des pieds. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées couture / cartonnage. Collectif avec Yvette, Catena et Nadine
Vendredi 4	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole.
Samedi 5	De 17h30 à 18h30	Yoga / collectif avec Annie
Lundi 7	De 9h30 à 12h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Valérie
	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche / collectif avec Malika
	De 14h00 à 16h00	Réflexologie plantaire. Séances individuelles d'une heure avec Véronique
Mardi 8	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges
	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole
	De 16h00 à 18h00	Harmonisation énergétique. Séances individuelles d'une heure avec Patricia
Mercredi 9	De 9h00 à 11h00	Acupuncture / séances individuelles d'une heure avec Houari
	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique / collectif avec Monique
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage / collectif avec Nadine
Jeudi 10	De 14h00 à 16h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari
	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements / collectif avec Isabelle
Vendredi 11	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées couture / cartonnage. Collectif avec Yvette, Catena et Nadine
Lundi 14	De 9h30 à 12h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Valérie
	De 14h00 à 16h00	Reiki / massage des pieds. Séances individuelles d'une heure avec Lydie
Mardi 15	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges
	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole
Mercredi 16	De 14h00 à 17h00	Massage nuque et dos ou réflexologie plantaire. Séances individuelles d'1/2 heure avec Bénédicte
Jeudi 17	De 16h00 à 18h00	Ecrire son conte / collectif avec Patricia
Vendredi 18	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole
Lundi 21	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche / collectif avec Malika
	De 14h00 à 16h00	Réflexologie plantaire. Séances individuelles d'une heure avec Véronique
Mardi 22	De 14h30 à 15h30	Qi gong de la femme / collectif avec Nicole
	De 16h00 à 18h00	Harmonisation énergétique. Séances individuelles d'une heure avec Patricia
Mercredi 23	De 9h00 à 11h00	Acupuncture / séances individuelles d'une heure avec Houari
	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique / collectif avec Monique
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage / collectif avec Nadine
Jeudi 24	De 11h00 à 13h00	Reiki / massage des pieds. Séances individuelles d'une heure avec Lydie
	De 14h00 à 16h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari
	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements / collectif avec Isabelle
Lundi 28	De 9h30 à 12h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Valérie
	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche / collectif avec Malika