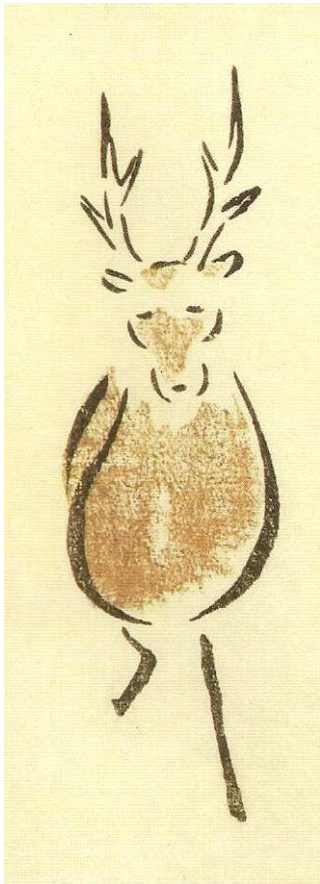


### Les nouvelles de L'Embellie

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

N° 61 / Janvier 2012



*Nous vous  
souhaitons  
une année  
douce  
et  
illuminée par  
l'amitié  
et l'amour*

#### Coté boutique

##### ▷ Amoena Life est arrivé

La nouvelle édition de la revue d'Amoena est disponible pour vous à L'Embellie. N'hésitez pas à nous la demander et à venir consulter ou emprunter des livres de notre bibliothèque.



##### ▷ Soldes d'hiver

Janvier oblige ! Eh oui, les dates officielles des soldes sont du 11 janvier au 14 février : nous vous proposerons des prix à un nombre de coffres,



soutien-gorges, slips et maillots de bains avant l'arrivée des nouvelles collections prévue en mars.

##### ▷ Du "nouveau" dans les chevelures



Des modèles avec "bordures cinéma"

qui permettent un coiffage vers le côté

ou en arrière pour dégager le front ; de nouveaux coloris avec du noir intense, de beaux effets racines, des méchés très naturels ! ... des modèles bouclés, frisés ; des modèles "volume +" en complément de votre chevelure ; des modèles en cheveux naturels... Quelque soit votre style, la nature de vos cheveux, nous trouverons la solution la plus adaptée qui vous accompagnera lors de vos traitements.

Informations et essayages à la boutique sur rendez-vous.

#### Coté association

##### ▷ Pensez à votre cotisation !

Chères adhérentes, si vous souhaitez continuer à participer à nos ateliers (ce que nous espérons vivement !), n'oubliez pas de régler votre cotisation, si possible par chèque (25 €) à l'ordre des Ateliers de L'Embellie. Merci !

##### ▷ Nouveau : un atelier « sensorialité »

Laetitia Guerès, socio-esthéticienne, nous propose un nouvel atelier : un voyage à travers des auto-massages, des découvertes de textures, des échanges sur ses sensations, un voyage qui nous mène « du corps que j'ai au corps que je suis ... ». Sur inscription



##### ▷ La parole aux intervenantes

Une nouvelle rubrique cette année dans notre lettre mensuelle : les intervenant(e)s de l'association s'adressent à vous, pour évoquer un aspect technique, théorique, humain de leur pratique, ou bien encore vous prodigent un petit conseil de saison, ...

## Réagir au diagnostic

Par Sandrine Lefort, Psychologue clinicienne  
Conférencière  
Atelier Soutien psychologique des Ateliers de l'Embellie

Plusieurs réactions et questions risquent de survenir lorsqu'une personne apprend qu'elle ou quelqu'un qu'elle aime, a un cancer.

### Premières réactions

Un diagnostic de cancer, qu'il s'applique à vous ou à un être cher, peut provoquer un état de choc et une détresse profonde. Une personne qui reçoit un tel diagnostic peut se sentir dépassée, anéantie, engourdie, effrayée, fâchée, ou être incapable d'y croire. Les réactions peuvent être très intenses, contradictoires ou troublantes, apparaître et disparaître rapidement ou être très changeantes.

Le diagnostic peut déclencher de nombreuses craintes : peur de la mort, des changements physiques, des traitements désagréables, ou de leurs effets secondaires, peur de perdre le contrôle, inquiétudes quant à la réaction de la famille et à sa capacité de s'adapter à la situation, préoccupations au sujet des tâches quotidiennes, du travail ou des ressources financières.

Certaines personnes se sentent complètement seules, même si elles sont entourées d'amis ou de membres de leur famille. D'autres ont l'impression d'observer un évènement qui arrive à quelqu'un d'autre, comme de simples spectateurs. Certaines personnes ont du mal à comprendre ce que le médecin leur dit, et doivent se faire répéter maintes fois la même information.

Toutes ces réactions sont normales. Il est aussi normal que des émotions ou peurs semblables surgissent de nouveau de temps à autre durant le combat contre le cancer. Le cancer est une maladie complexe, multi-factorielle, et il est souvent impossible d'expliquer pourquoi les choses arrivent ainsi. Certaines personnes se sentent coupables et se blâment. Elles ont l'impression d'être atteintes d'un cancer parce qu'elles ont commis des erreurs dans le passé. Si vous êtes aux prises avec de telles émotions, il est important de reconnaître que personne ne mérite un cancer, et il vaut mieux se dire que l'on ne peut pas changer le passé. Essayez de vous concentrer sur le moment présent et sur la

meilleure stratégie pour affronter les problèmes à venir. Si de telles émotions vous hantent, parlez-en à

un conseiller en soutien psychologique ou à un membre de votre équipe soignante.

- :- :- :- :- :- :- :-

## Avec la Sophrologie, reprenez contact avec vous même...et respirez la sérénité.

Par Béatrice BOUTEMINE, Intervenante de l'atelier de relaxation sophrologique en individuel

Je vous accompagne depuis le mois de Juin, avec des séances individuelles d'une heure dans lesquelles je vous propose de découvrir des moyens pour vous détendre, de lâcher prise et de vous ressourcer, mais aussi d'échanger et de remobiliser vos forces créatrices et positives que vous avez au fond de vous. Mon souhait : que vous viviez votre quotidien avec plus de sérénité, de douceur, de joie et de courage. La sophrologie ressemble à un entraînement mental qui permet de mieux se connaître mais surtout de mieux gérer ses capacités et ressources personnelles. Alors prenez ce temps pour " intégrer " la maladie et vous adapter aux traitements.

- :- :- :- :- :- :- :-

## L'importance de la respiration dans le yoga

Par Annie Marre, animatrice de l'atelier yoga

Transmis traditionnellement depuis des siècles, le yoga est la pratique de postures appelées 'asanas' associées au contrôle de la respiration 'le pranayama', visant à unifier le physique et le mental. Chaque posture peut être adaptée ou intensifiée en fonction des besoins et des aptitudes de chacun, toujours en harmonie avec sa respiration. Avec l'habitude d'une pratique régulière du yoga, fixer son attention sur la respiration, visualiser le trajet de l'air, imaginer ce qui se passe à l'intérieur du corps, permet de découvrir des sensations nouvelles. 'On peut se pacifier par le souffle en se connectant à lui et en l'accompagnant doucement'. Christophe André

**LES ATELIERS DE L'EMBEILLIE / janvier 2012**

Lundi 2	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche. Collectif avec Malika
	De 17h30 à 19h00	Yoga / Méditation. Collectif avec Anne Véronique.
Mardi 3	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 4	De 10h00 à 13h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari.
	De 14h00 à 15h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
Jeudi 5	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
Vendredi 6	De 11h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Béatrice.
Samedi 7	De 14h00 à 17h00	Recit de vie (1/8). Nouvelle cession de 8 ateliers. Collectif avec Isabelle.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.
Lundi 9	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	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 10	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 11	De 10h00 à 12h00	Soins interactifs. Atelier « sensorialité ». Collectif avec Letitia.
	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 14h30 à 17h30	Massage nuque et dos/réflexologie plantaire. Séances indiv d'1/2h avec Bénédicte.
	De 18h00 à 19h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika
Jeudi 12	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements. Collectif avec Alys Yann.
Vendredi 13	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées tricot / broderie. Collectif avec Yvette et Catena.
Samedi 14	De 14h00 à 17h00	Soutien psychologique. Séances d'une heure avec Sandrine.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Annie.
Lundi 16	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche. Collectif avec Malika
Mardi 17	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 18	De 10h00 à 13h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari.
	De 14h00 à 15h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
Jeudi 19	De 15h30 à 18h00	Massage Californien. Séances individuelles d'une heure avec Helene.
Vendredi 20	De 11h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Béatrice.
	De 16h00 à 18h00	Ecrire son conte. Collectif avec Patricia.
Samedi 21	De 11h00 à 12h30	Atelier détente. Collectif avec Marie-Evelyne.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.
Lundi 23	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 24	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 25	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 14h30 à 17h30	Massage nuque et dos/réflexologie plantaire. Séances indiv d'1/2 h avec Bénédicte.
	De 18h00 à 19h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika
Jeudi 26	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements. Collectif avec Alys Yann.
Vendredi 27	De 10h00 à 13h30	Le Toucher Créatif ®. Séances individuelles d'une heure avec Odile.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées tricot/ broderie. Collectif avec Yvette et Catena.
Samedi 28	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Annie.
Lundi 30	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche. Collectif avec Malika
	De 14h00 à 17h00	Maquillage. Séances individuelles d'une heure avec Véronique.
Mardi 31	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.