

### Les nouvelles de L'Embellie

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

N° 62 / Février 2012

#### Coté boutique

##### ▷ Rappel : si vous ne le saviez pas :

La boutique L'EMBELLIE vous accueille maintenant le **lundi** après-midi de **13h30 à 18h**.

##### ▷ A noter dans vos agendas : mercredi 11 avril 2012 :

nous vous invitons à participer à une réunion d'information AMOENA ainsi qu'à la présentation des nouvelles collections maillots de bains et lingerie 2012 printemps/été.  
Ce sera pour vous l'occasion de découvrir les solutions mammaires actuelles et de partager un moment convivial avec nous et nos invitées. Une femme opérée portera pour nous des modèles et témoignera de son expérience.

##### ▷ Nouveau : déplacements à domicile

ou en hôpital pour la recherche d'une solution capillaire, à Paris et dans les départements 94, 91 et 77.

A la demande, en fonction de nos disponibilités, nous pouvons vous rendre visite et vous proposer chevelures et turbans que ce soit dans un établissement de santé ou à votre domicile. N'hésitez pas à nous solliciter.

##### ▷ Des produits qui font du bien

#### CRYOTHERMA

**Indications** : Produit très rafraichissant pour entretenir et laver son cuir chevelu sous complément capillaire ou cuir chevelu transpirant.

**Actifs principaux** : Eau florale de Tilleul biologique, Eau florale de Bouleau biologique, Eau florale de Sauge biologique, Extrait végétal d'Ortie blanche, Lierre grimpant biologique, Prêle biologique, Ginko et bardanne, Huile essentielle de Camphre et Menthol naturel.



#### EMULSION PHYTO DOUCE

**Indications** : Hydratation des cheveux, corps, visage. Apaisant et réparateur. Ne grasse pas.

**Actifs Principaux** : Eau florale de Mélisse biologique, Huile végétale de Tournesol biologique, Beurre de Karité biologique, Huiles essentielles Ylang-Ylang, Citron, Huile essentielle de Mandarine verte biologique.

[Texte]

#### Cosmétique Ecologique et Biologique certifié par Ecocert Greenlife selon le référentiel Ecocert

#### Coté association

▷ **Ce mois-ci** Letitia de l'atelier de « soins intératifs » vous propose un atelier massage des mains avocat-coco. **Le mercredi 22 février de 10h à 11h30.**

▷ **Nouvelle intervenante** : Fiona, infirmière à la clinique de la Montagne de Courbevoie, vous propose des séances individuelles de relaxation sophrologique. **A partir du mardi 21 février.**

▷ **Nous avons rencontré l'association « du cancer à la vitalité »** qui organise des séjours de marches et d'activités adaptés aux personnes atteintes du cancer. L'association propose un séjour de 5 jours dans les Ardennes Belges à Lustin et un autre de 8 jours en Corse autour du Monte Cinto.

A travers ces 2 programmes, cette association vous permet de redécouvrir des forces enfouies au plus profond de vous-même et de vous reconstruire. Si l'expérience vous tente, merci de nous contacter par mail afin que nous organisions.

▷ **Atelier Tai Qi/ Qi gong** : en février, l'animation de l'atelier sera partagée entre Malika et Ewa qui suit - comme Malika- l'enseignement du Docteur Lui Dong au sein de l'école Ling Gui Paris .

▷ **Les ateliers de L'Embellie ont maintenant leur page facebook.** Venez nous « aimer » et nous retrouver sur le réseau social.

#### ▷ Fête de la nouvelle année :



Un moment de convivialité partagé entre intervenantes, adhérentes et membres du comité autour de plats savoureux.

Merci pour votre présence.

## REAGIR AU DIAGNOSTIC : PENSEES AU SUJET DE LA MORT ET ESPOIR

Apprendre que vous ou l'un de vos proches êtes atteint d'un cancer fait souvent penser à la mort. Il s'agit d'une réaction normale. De telles pensées sont parfois envahissantes, surtout au début.

Peu après le diagnostic, les personnes atteintes de cancer et leurs familles sont souvent obsédées par la possibilité de *mourir* du cancer. Avec le temps, à mesure qu'elles « s'accoutument » à la présence du cancer dans leur quotidien, bon nombre d'entre elles se concentrent plutôt sur la possibilité de vivre *avec* le cancer. Elles arrivent donc à trouver la force et les ressources pour faire face aux problèmes posés par la maladie, à s'adapter à une incertitude aussi grande et à découvrir de nouvelles façons d'apprécier les plaisirs et joies de la vie. Un tel changement de perception ne se fait pas du jour au lendemain.

Une fois le choc initial passé après le diagnostic, bon nombre de personnes touchées par le cancer sont habitées par un sentiment d'espoir. Ce sentiment les aide à surmonter leurs difficultés présentes et à imaginer un avenir positif. L'espoir est une question très personnelle : certains trouvent facilement des raisons d'espérer alors que d'autres ont tendance à se décourager devant une expérience aussi difficile.

Bien que l'espoir soit très important pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, il est primordial de rechercher le juste milieu entre les attentes raisonnables et les faux espoirs. Le cancer est une maladie grave, et une vision réaliste de l'avenir vous aidera, vous ou l'un de vos proches, à prendre des décisions concernant le traitement et les soins.

Il existe différentes façons de nourrir l'espoir. Pour certains, l'espoir vient d'un contact avec la nature ou avec des membres de leur famille. D'autres puisent

l'espoir dans leur foi, ou sont inspirés par des récits de personnes qui ont vaincu le cancer ou qui mènent une vie active et satisfaisante pendant et après leur traitement. Les progrès considérables enregistrés dans le domaine de la recherche sur le cancer ces dernières années sont une source d'espoir pour de nombreuses personnes, tout comme la possibilité de considérer certains types de cancer comme des maladies chroniques, telles que certaines formes de diabète ou de maladies cardiaques.

Un diagnostic de cancer permet à certains de voir leur vie avec plus de clarté et de réviser leurs priorités, ce qui peut susciter de l'espoir. D'autres trouvent de l'espoir en se lançant dans de nouveaux projets ou en faisant des plans d'avenir.

Sandrine LEFORT – Psychologue et Conférencière – Atelier « Soutien psychologique »

**LES ATELIERS DE L'EMBEILLIE**  
**PLANNING DES ACTIVITES DU MOIS DE FEVRIER 2012**

Mercredi 1er	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 2	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
Vendredi 3	De 11h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Béatrice.
Samedi 4	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.
Lundi 6	De 12h00 à 13h00	Qi gong de la marche. Collectif avec Malika.
Mardi 7	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 8	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 14h00 à 15h00	Tai Qi / Qi gong. Collectif avec Malika.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
Jeudi 9	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements. Collectif avec Alys Yann.
Vendredi 10	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 11	De 14h00 à 17h00	Soutien psychologique. Séances d'une heure avec Sandrine.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Annie.
Lundi 13	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 14	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 15	De 10h00 à 13h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari.
	De 13h30 à 17h15	Massage nuque et dos/réflexo plantaire. Séances indiv d'1/2 heure avec Bénédicte.
	De 18h00 à 19h00	Tai Qi / Qi gong. Collectif avec Ewa.
Jeudi 16	De 15h30 à 18h00	Massage californien. Séances individuelles d'une heure avec Hélène.
Vendredi 17	De 14h00 à 17h00	Maquillage. Séances individuelles d'une heure avec Véronique.
Samedi 18	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.
Lundi 20	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 14h00 à 16h00	Réflexologie plantaire. Séances individuelles d'une heure avec Véronique.
	De 14h00 à 17h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Fiona.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 22	De 10h00 à 11h30	Soins interactifs : Massage des mains coco-avocat. Collectif avec Létitia.
	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 16h00 à 18h00	Ecrire son conte. Collectif avec Patricia.
	De 18h00 à 19h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Ewa.
Jeudi 23	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements. Collectif avec Alys Yann.
Vendredi 24	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées tricot / broderie. Collectif avec Yvette et Catena.
Samedi 25	De 11h00 à 12h30	Détente avec Marie-Evelyne.
Lundi 27	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 14h00 à 15h30	Initiation à l'auto-hypnose. Collectif avec Nathalie/
Mercredi 29	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
	De 18h00 à 19h00	Tai Qi / Qi gong. Collectif avec Ewa.

[Texte]

Contact boutique : 01.42.74.36.33 / Contact association : 06.19.62.34.25