

### Les nouvelles de L'Embellie

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

N° 63 / Mars 2012

#### Coté boutique

▷ **Saviez-vous qu'à L'Embellie on peut parler anglais ?** Si cela est nécessaire ou plus confortable, nous pouvons vous recevoir à la boutique et répondre à vos questions dans la langue de Shakespeare.

Gyle et Véronique ont vécu aux USA et, sur rendez-vous, elles seront heureuses de vous accueillir en anglais. Une page du site L'Embellie est dédiée à la communauté anglophone de Paris :

[http://www.embellieboutique.net/embellie\\_eng.html](http://www.embellieboutique.net/embellie_eng.html)



▷ **Connaissez-vous les produits EVOLIFE, issus d'une eau de source aux propriétés exceptionnelles ?**



**Grâce aux propriétés particulières du lithium que l'on trouve dans l'eau thermale d'Evaux-les-Bains, les produits Evolife apportent un soin efficace aux**

**problèmes cutanés liés aux traitements en chimiothérapie et radiothérapie.**

Tous ces produits vous sont proposés à la boutique. N'hésitez pas à nous demander la plaquette très complète de la gamme ainsi que des échantillons de certains produits que nous pouvons vous proposer pour les essayer.

Et sur le site EVOLIFE, des témoignages qui peuvent vous intéresser :

<http://www.evolife.fr/content/8-temoignages>

▷ **Un rendez-vous important à Paris le 17 mars :**

L'AFIC 15èmes Rencontres Infirmières en Oncologie le 17 mars 2012 à la Maison de la Chimie - 28 rue Saint Dominique, PARIS 7<sup>ème</sup>.

Retrouvez l'agenda :

[http://www.assoafic.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22&Itemid=63](http://www.assoafic.org/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=63)

#### Coté association

▷ **Nouvel atelier ponctuel de photographie :**

Emilie DEVILLE, comédienne, photographe et membre de l'association propose un atelier où les adhérentes qui le désirent seront photographiées par Emilie sur le thème « Aime toi ».

Elle souhaite que les participantes puissent exprimer par la photo un ressenti malgré la maladie et les traitements.

Les photographies seront ensuite exposées au sein de la boutique, de l'association, et éventuellement, dans un autre lieu.



**Le jeudi 8 mars à 18h** sera organisée une réunion pour les personnes souhaitant participer à ce projet :

- Présentation du projet
- Échange autour du thème abordé.
- Dates possibles pour organisation des séances.

Emilie se propose de faire les photos courant mars et avril, en vue de finaliser le projet pour fin avril.

▷ **Atelier « Récit de vie » :** Une nouvelle cession de l'atelier Récit de vie reprendra (nous l'espérons) le mois prochain. Il manque encore quelques personnes pour finaliser le groupe. Les inscriptions sont ouvertes. Retrouvez la description de l'atelier et les témoignages des premières participantes dans notre rubrique « la parole aux intervenants ».

▷ **Après plusieurs mois d'absence, Isabelle Geudre** des médecins de l'Imaginaire revient et animera à nouveau l'atelier « Contes et Mouvements » à la place d'Alys Yann.

▷ **Conférence « les effets du cancer sur les émotions » :** Pour des raisons professionnelles, Sandrine Lefort ne pourra assurer sa conférence initialement prévue le 8 mars prochain. Vue l'intérêt porté à cette conférence, nous vous proposerons prochainement une nouvelle date.

▷ **L'atelier « détente » se nomme désormais « relaxation / yoga ».** Il est toujours animé par Marie-Evelyne. Un samedi par mois de 11h à 12h30.

LA « PAROLE AUX INTERVENANTES »  
N°3 de mars 2012

**Récit de vie et création.**

Il y a avant la maladie, il y a après, il y a l'entre deux. Cet atelier propose de revisiter le délicat parcours de cet entre deux, afin de lui donner du sens et d'en garder une trace sensible et transmissible.

Ce travail est proposé en 9 ateliers de 3h (sur la base d'un atelier toutes les trois semaines environ) et se déroule en plusieurs temps. Le premier est collectif et allie des moments de récit oral à partir des consignes que je donne, des moments d'échanges entre les participants, quelques propositions d'écriture. Le second temps est plus personnel et se fait chez soi à partir du support créatif qui va se dégager pour chacun (écriture, peinture, photographie, collage, etc...). Enfin, il y a le temps où le groupe accompagne les projets avec respect et bienveillance.

Isabelle

Témoignage des premières participantes ...

Récit de vie

Dans cet atelier, je me suis servi plutôt des dessins et peintures que j'ai faits pendant ces dernières années. En fait, j'ai fait un choix, et je me suis raconté une histoire. L'histoire que j'ai bien voulu me raconter. Évidemment, et c'était la grâce de l'atelier, on passe en revue pas mal d'aspects qui auraient pu nous échapper. C'est une prise de conscience de notre vécu et une aide à la relativisation et valorisation des aspects positifs de notre vie. Un bon travail de groupe, bien guidé par Isabelle. Merci.

Marian

« Récit de vie », ça fait envie et ça fait peur.

Ce serait bien de se raconter, ça mettrait de l'ordre, donnerait du sens, permettrait de prendre du recul. Et puis en atelier, ça permet de découvrir d'autres vies, d'autres ressentis, d'autres réflexions. Mais c'est sûr aussi qu'on va remuer des choses pas très agréables.

C'est bien tout ça qui se passe.

Sauf qu'en plus, il se tisse des relations humaines d'une qualité qu'on n'aurait pas imaginée. Ecoute, respect, partage, confiance, pudeur. Nos points communs, nos différences, parfois très grandes. Pas de recette devant l'épreuve.

Cet échange nous a grandi, autorisé à nous exprimer, chacune selon le mode qu'elle préférerait (écriture, peinture).

Et nous partageons rires, émotions, affection, considération.

Merci à Isabelle de nous avoir offert cette expérience.

Nathalie

Se raconter, pas facile. Peur de ressasser des souffrances, de perdre ses mots dans ceux des autres. Cet atelier m'a permis de poursuivre le travail d'écriture que j'avais commencé pendant les traitements, de creuser certains sujets, de mettre en forme d'une façon lisible un matériau jusqu'alors trop brut. Et au-delà de nos productions écrites ou graphiques, les moments partagés sont d'une rare qualité humaine. Merci !

Céline

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

Lors de la fête de la nouvelle année, vous avez été nombreuses à apprécier le Dhal qu'avait préparé Hélène Martinot (notre intervenante sur l'atelier de massage californien). Voici la recette....

Portez gentiment à ébullition dans de l'eau salée 250 g de lentilles corail. Attendez que cela se transforme en purée. Egouttez les.

Faites revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils blondissent, 750 g d'oignons (3 fois plus que de lentilles), épluchés, coupés en morceaux.

Au mixeur, faire une purée des oignons puis ajoutez les lentilles égouttées. Ajoutez le sel qu'il faut puis des graines de cumin et des graines de carvi. Quand le dhal a refroidi, ajoutez un bouquet de coriandre haché menu. Servez tiède ou froid.

[Texte]

Contact boutique : 01.42.74.36.33 / Contact association : 06.19.62.34.25

## LES ATELIERS DE L'EMBEILLIE - PLANNING DES ACTIVITES DU MOIS DE MARS 2012

Jeudi 1er	De 15h30 à 18h15	Massage Californien. Séances individuelles d'une heure avec Hélène.
Lundi 5	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 6	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 7	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 13h30 à 14h30	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika.
	De 14h30 à 17h30	Massage nuque et dos/ réflexologie plantaire. Séances d'1/2 heure avec Bénédicte.
Jeudi 8	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	<b>A partir de 18h00</b>	<b>Présentation de l'atelier photographie par Emilie</b>
Vendredi 9	De 10h00 à 13h30	Le toucher créatif ®. Séances individuelles d'une heure avec Odile.
Samedi 10	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Annie.
Lundi 12	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 13	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 14	De 10h00 à 11h30	Soins interactifs : soin du visage. Collectif avec Letitia.
	De 13h30 à 14h30	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
Jeudi 15	De 16h00 à 18h00	Contes et mouvements. Collectif avec Isabelle.
Vendredi 16	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées tricot/broderie. Collectif avec Yvette et Catena.
Samedi 17	De 14h00 à 17h00	Soutien psychologique. Séances d'une heure avec Sandrine.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.
Lundi 19	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 20	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 14h00 à 16h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Fiona.
	<b>De 16h30 à 17h30</b>	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 21	De 12h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Collectif avec Monique.
	De 14h30 à 17h30	Massage nuque et dos / réflexologie plantaire. Séances d'1/2 heure avec Bénédicte.
	De 18h00 à 19h00	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Ewa.
Jeudi 22	De 11h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Béatrice.
	De 16h00 à 18h00	Ecrire son conte. Collectif avec Patricia.
Vendredi 23	De 14h00 à 17h00	Maquillage. Séances individuelles d'une heure avec Véronique.
Samedi 24	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Annie.
Lundi 26	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 27	De 11h00 à 13h30	Shiatsu. Séances individuelles d'une heure avec Annie-Georges.
	De 14h00 à 15h30	Initiation à l'auto-hypnose. Collectif avec Nathalie.
	De 17h30 à 18h30	Qi gong de la femme. Collectif avec Nicole.
Mercredi 28	De 10h00 à 13h00	Acupuncture. Séances individuelles d'une heure avec Houari.
	De 13h30 à 14h30	Tai qi / Qi gong. Collectif avec Malika.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées cartonnage. Collectif avec Nadine.
Jeudi 29	De 10h00 à 12h00	Reiki. Séances individuelles d'une heure avec Lydie.
	De 15h30 à 18h15	Massage Californien. Séances individuelles d'une heure avec Hélène.
Vendredi 30	De 11h00 à 13h00	Relaxation sophrologique. Séances individuelles d'une heure avec Béatrice.
	De 15h00 à 17h30	Doigts de fées tricot/broderie. Collectif avec Yvette et Catena.
Samedi 31	De 11h00 à 12h30	Relaxation/Yoga. Collectif avec Marie-Eveyne.
	De 17h30 à 18h30	Yoga. Collectif avec Anne-Véronique.

[Texte]

Contact boutique : 01.42.74.36.33 / Contact association : 06.19.62.34.25

[Texte]

Contact boutique : 01.42.74.36.33 / Contact association : 06.19.62.34.25