

SEPTEMBRE

Samedi 7 : 14h-18h FORUM DES ASSOCIATIONS
Complexe sportif rue des Frénouelles—Héric

Mardi 10 : 18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

Mercredi 11 : 10h-11h30 / 14h-15h30 Escales Créatives
17h-18h30 « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie

SALON CAP COULEURS- PORTES OUVERTES
Samedi 14 : 14h - 18h30 et Dimanche 15 : 10h - 18h30
Salle Municipale 1 rue St Pierre Héric

Lundi 16 : 17h-18h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle

Mardi 17 :
17h30-19h Escales Créatives 8 ans et + Sandrine et Patricia
19h30-20h30 Mandala vibratoire Sandrine et Patricia

Mercredi 18 :
10h-11h30 / 14h-15h30 Escales Créatives 6 ans et +
Sandrine et Patricia
19h-20h30 PNL Ados/Adulte ind 30' Valérie
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 19 : 14h-15h30 Fleurs de Bach ind 20' Clotilde
18h-20h Gestalt Thérapie ind 30' Anne

Vendredi 20 :
10h-11h30 Numérologie ind 30' Béatrice
14h-16h Faite le point (tirage cartes) ind 30' Sandrine et Patricia
18h30-20h30 Cordons/couleurs Dominique, Alexandra

Samedi 21 : 10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

Lundi 23 :
17h30-19h30 Réflexologie lecture des pieds ind 30' Karine

Mardi 24 : 10h-11h30 Relaxologie ind 45' Isabelle
19h-20h30 *Conférence Hypnose Spirituelle* Hilda

Mercredi 25 : 11h-13h Musicothérapie ind 30' Florence
14h-15h30 Sophrologie adultes ind 30' Emmanuelle
15h30-16h30 Sophrologie enfants/ados ind 30' Emmanuelle
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 26 : 10h-12h Soin Reiki (1 h) Béatrice
19h-20h Sophrologie « lâcher prise » adultes Stéphanie

Vendredi 27 :
14h-17h Numérologie ind 30' Pauline
19h30-20h30 Découverte énergie pendule ressentis Denis

Samedi 28 : 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice

OCTOBRE

Mardi 1er : 14h-16h30 Bulle Bien Etre—Naitre à Soi Pascale
18h-20h Access Bars ind 30' Hélène

Mercredi 2 :
16h-17h30 « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie 30'
19h-20h Arbre de Vie Valérie
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 3 : 18h-20h Gestalt Thérapie ind 30' Anne

Vendredi 4 :
10h-12h / 14h-15h30 Cordons/couleurs Dominique, Alexandra
Samedi 5 : 10h30-12h Numérologie ind 30' Béatrice

Mardi 8 : 19h-20h Autour du Reiki Sandrine et Patricia
18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

Mercredi 9 :
10h-11h30 / 14h-15h30 Escales Créatives 6 ans et +
Sandrine et Patricia
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 10 : 10h-12h Accompagnement ind ou de couple ind 30' Anne
19h-20h Rêve Eveillé Isabelle

Vendredi 11 : 9h30-11h PNL Ados/Adultes ind 30' Valérie
14h-15h30 *Conférence atelier « mieux se connaître pour mieux vivre au quotidien »* Pauline

Samedi 12 : 10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia
14h-15h Mandala vibratoire Sandrine et Patricia
15h15-16h15 Mandala guérison Sandrine et Patricia

Lundi 14 : 17h30-19h30 Réflexologie Emotionnelle ind 30' Karine

Mardi 15 :
15h-16h30 Faite le point (tirage cartes) ind 30' Sandrine et Patricia
17h30-19h Escales Créatives 8 ans et + Sandrine et Patricia
19h-20h30 *Conférence Communication Vivante et Bienveillante* Laurent et Cécile

Mercredi 16 :
14h-15h30 Sophrologie adultes Emmanuelle
15h30-16h30 Sophrologie enfants/ados Emmanuelle
19h-20h Arbre de vie Valérie
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 17 : 10h-11h30 Relaxologie ind 45' Isabelle
19h-20h Sophrologie « gestion du stress » Stéphanie

Vendredi 18 : 10h-12h Musicothérapie ind 30' Florence
14h-15h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle
19h30-20h30 Elémentaux Denis

Samedi 26 : 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice

NOVEMBRE

Lundi 4 : 14h-15h30 Cordons/couleurs Dominique, alexandra
18h-20h30 Faites le point (tirage cartes) ind 30' Sandrine et Patricia

Mardi 5 :
10h-11h Développe tes Ressources Sandrine et Patricia
18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène
17h30-19h Escales Créatives 8 ans et + Sandrine et Patricia

Mercredi 6 : 10h-11h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 7 : 18h15-20h15 Relaxation Coréenne ind 30' Hélène

Vendredi 8 : 19h-20h Méditation des 9 tours Isabelle

Samedi 9 : 10h-12h Accompagnement ind ou de couple 30' Anne
10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

Mercredi 13 :

10h-11h30 / 14h-15h30 Escales Créatives 6 ans et +
Sandrine et Patricia
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane
20h-22h Biodanza Gilles

Jeudi 14 : 19h-20h Sophrologie « Mes émotions » Adultes Stéphanie

Vendredi 15 :

14h-15h30 *Conférence Atelier « s'élever en famille »* Pauline
16h-17h30 PNL Ado/Adultes ind 30' valérie
18h-19h30 Relaxologie ind 45' Isabelle

Lundi 18 : 14h-15h Mandala guérison Sandrine et Patricia
15h15-16h30 Mandala vibratoire Sandrine et Patricia

Mardi 19 : 19h-20h30 « Pause Bien Etre »

Mercredi 20 :
10h-11h30 « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie 30'
16h-18h Réflexologie Parent/Enfant Karine

Jeudi 21 : 18h-20h Accompagnement ind ou de couple 30' Anne

Vendredi 22 : 10h-12h Musicothérapie ind 30' Florence
19h30-20h30 Pierres et Cristaux Denis

Mercredi 27 : 14h-15h30 Sophrologie adultes
15h30-16h30 Sophrologie Enfants/Ados Emmanuelle

Jeudi 28 : 10h-12h Gestalt Thérapie ind 30' Anne

Vendredi 29 : 9h30-11h30 Arbre de Vie Valérie
17h30-19h Numérologie ind 30' Béatrice

Intervenants : Anne Gance, Pause Béatitude Béatrice Cognaud, Clotilde Rolland, Denis Sanchez, Dominique-Peinture Dominique Marcère, TerraHerba Emmanuelle Guilbaudeau, Emmanuelle Launay, Biodanza Reliance Gilles Ravary, L'Harmonie du Corps Hélène Brethon, Hilda Hamoui, Karine Langlais, Keshi Laure Violleau, Marylène Rolland, Pascale Prin, Patrice Pertant, Pauline Gernignon Bourdigal, Cœur de Massage Sandra Labat, Sandrine Lebreton, Stéphane Blandin, Valérie Tribodet Biard, Isabelle Hougron, Eveil & Sens Sandrine Maisnier et Patricia Profault.

ATELIERS REGULIERS

ADULTES *

HEBDOMADAIRE :

BIODANZA avec Gille Ravary
le mercredi de 20h à 22h

MENSUELLE

YOGA DU RIRE avec Patrice Pertant
le samedi de 10h à 11h30

MEDITATION GUIDEE avec Marylène Rolland
Le mardi soir de 18h30 à 20h30

INSTANTS ZEN le samedi de 10h à 11h30

TRIMESTRIEL

«PAUSE BIEN ETRE »
Le mardi soir de 19h à 20h30

ENFANTS * : 1 fois par mois

AUTOUR DES EMOTIONS 6 ans et + avec Valérie
Tribodet Biard
Le mercredi

LES ESCALES CREATIVES 6 ans et + avec Sandrine
Maisnier et Patricia Profault
Le mardi de 17h30 à 19h
Le mercredi de 10h à 11h30 et de 14h à 15h30

Les ateliers ou séances régulières sont payants modalités
auprès des intervenants

L'Association a pour objectif, le partage, l'échange, l'entr'aide, dans la mesure du possible Cap Couleurs propose tout au long de la saison des activités « découverte » gratuites pour ses adhérents. 5 € pour les personnes extérieures. Retrouvez-les dans le « c'est au programme » ou sur le site. L'association se réserve le droit de reporter, d'annuler ou modifier certains ateliers.

Association Cap Couleurs !
4 rue de l'Océan—44810 Héric
www.capcouleurs.com
capcouleurs@hotmail.com
contact 06-88-89-85-28



Association Loi 1901—n° W441002127

Ne pas jeter sur la voie publique—imprimé par nos soins

RETROUVEZ—NOUS !

FORUM DES ASSOCIATIONS:

Inscriptions, renseignements saison 2019/2020
Samedi 7 septembre 2019
Complexe Sportif rue des Frénouelles—HERIC

PORTES OUVERTES—SALON BIEN ÊTRE :

Samedi 14 septembre de 14h à 18h 30
Dimanche 15 septembre de 10h à 18h30
Salle Municipale 1 rue St Pierre 44810 Héric

MARCHE DE NOEL :

Samedi 7 et Dimanche 8, Place de l'Eglise Héric

FESTIVAL PARENTS/ENFANTS :

Dimanche 9 février 2019 de 10h à 18h
Salle Municipale 1 rue St Pierre 44810 Héric

CONFERENCES

Mardi 24 septembre 2019

19h-20h30 *Conférence Hypnose spirituelle* Hilda Hamoui
Espace Plein Ciel Salle 1

Vendredi 11 octobre 2019

14h-15h30 *Conférence atelier « mieux se connaître pour mieux vivre au quotidien »*
Pauline Gernignon Bourdigal
Local Cap Couleurs

Mardi 15 octobre 2019

19h 20h30 *La Communication Vivante et Bienveillante*
Laurent SARTHOU et Cécile ATELIN
Espace Plein Ciel Salle 1

Vendredi 15 novembre 2019

14h-15h30 *Conférence Atelier « s'élevé en famille »*
Pauline Gernignon Bourdigal
Local Cap Couleurs