

### DECEMBRE

### JANVIER

### FEVRIER

### MARS

**Mardi 3:**  
10h-12h Faite le point ind 30' tirage carte Sandrine et Patricia  
18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

**Jeudi 5 :** 10h-12h Chi Nei Tsang Isabelle  
19h-20h Danse Libre Pauline

**Vendredi 6 :**  
18h-20h Café Coaching ind 30' Nathalie

**Samedi 7 et dimanche 8 :**  
**MARCHE DE NOEL**  
**Square Porton Héric**

**Lundi 9 :**  
17h-19h30 Faite le point ind 30' tirage carte Sandrine et Patricia

**Mardi 10 :**  
18h-20h Access Bars ind 30' Hélène  
19h-20h Relaxation énergétique Sandrine et Patricia

**Mercredi 11 :**  
16h30-18h « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie  
19h-20h Régulation Emotionnelle TIPI Stéphane  
20h-22h Biodanza Gilles

**Jeudi 12 :**  
18h-20h Accompagnement ind ou de couple 30' Anne

**Vendredi 13 :** 16h-18h Musicothérapie Florence

**Samedi 14 :** 10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia  
10h-12h Accompagnement ind ou de couple 30' Anne  
14h-15h Autour du Reiki Sandrine et Patricia

**Lundi 16 :** 17h-19h Chi Nei Tsang Isabelle

**Mardi 17 :** 10h-11h Arbre de Vie Valérie  
14h-15h30 Instant Zen Sandrine et Patricia  
19h-20h30 Méditation guidée par les sons (bols et Harpe) Hilda

**Mercredi 18 :** 9h-10h Méditation du matin Isabelle  
14h-15h30 Sophrologie adultes Emmanuelle  
15h30-16h30 Sophrologie Enfants/Ados Emmanuelle

**Jeudi 19 :**  
10h-12h Les nombres, les oracles et vous...45' Béatrice  
18h30-20h PNL Ado/Adultes 30' Valérie

**Vendredi 20 :** 19h-20h Expression Corporelle Libre autour de la grossesse Pauline

**Samedi 21:** 10h-12h Café Coaching ind 30' Nathalie K.  
10h-11h30 Sophro/Pilate Noémie et Nathalie L.



**Samedi 4 :** 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice

**Mardi 7 :** 18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

**Mercredi 8 :** 20h-22h Biodanza Gilles

**Jeudi 9 :**  
10h-12h Les nombres, les oracles et vous ! 45' Béatrice  
18h-20h Gestalt Thérapie 30' Anne

**Vendredi 10 :** 9h30-12h Sophrologie 45' Nathalie L.  
18h30-20h Méditation des 9 tours Isabelle

**Samedi 11 :**  
10h-11h30 Autour du Reiki Sandrine et Patricia  
11h15-12h15 Faites le Point ind 30' Sandrine et Patricia

**Lundi 13 :**  
17h30-19h30 Lecture des Pieds ind 30' Karine

**Mardi 14 :**  
19h-20h30 **Pause Bien Être Toute en couleurs**

**Mercredi 15 :**  
10h30-12h « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie  
18h-19h Autour de l'Hypnose Ericksonienne Valérie  
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane

**Jeudi 16 :**  
14h-16h Iridologie ind 20 Clotilde  
19h-20h *Conférence Hypnose Spirituelle* Hilda

**Samedi 18 :**  
10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

**Lundi 20 :**  
10h-11h Réveil Matinal Noémie  
14h-16h Faite le point ind 30' tirage carte Sandrine et Patricia

**Mardi 21 :**  
15h17 h Chi Nei Tsang Isabelle  
19h-20h30 *Conférence Système Immunitaire* Clotilde

**Mercredi 22 :**  
9h-10h Méditation du matin Isabelle  
14h-15h15 Sophrologie adultes « guérir son enfant intérieur » Emmanuelle  
15h30-16h30 Sophrologie Parent/Enfant « Renforcer le lien » Emmanuelle

**Jeudi 23 :**  
10h-12h Gestalt Thérapie 30' Anne  
18h-20h : Relaxation Coréenne ind 30' Hélène

**Vendredi 24 :**  
19h-20h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

**Mardi 28 :**  
19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia

**Mercredi 29 :** 11h-13h Musicothérapie 45' Florence

**Vendredi 31 :** 18h-20h Les nombres, les oracles et vous ! 45' Béatrice



**Samedi 1er :** 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice

**Lundi 3 :**  
18h-20h Réflexologie Verticale ind 30' Karine

**Mardi 4 :**  
10h-11h Autour de la Sonothérapie Audrey  
14h-16h Musicothérapie 45' Florence  
19h-20h Faites le Point tirage cartes Sandrine et Patricia

**19h-20h30** Méditation vie antérieure et guide Hilda

**Mercredi 5 :**  
9h-10h Méditation du matin Isabelle  
14h-16h Chi Nei Tsang ind 30' Isabelle  
20h-22h Biodanza Gilles

**Jeudi 6 :**  
10h-11h Autour du Reiki Sandrine et Patricia

**Vendredi 7 :**  
9h30-12h Massage Sonore 45' Audrey

**Samedi 8 :**  
10h-12h Accompagnement ind ou de couple 30' Anne

**Dimanche 9 :** 10h-18h **Festival Parents/ Enfants Salle Municipale—Héric**

**Lundi 10 :**  
10h-11h Réveil Matinal Noémie  
14h-15h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

**Mardi 11 :**  
18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

**Mercredi 12 :**  
14h-15h15 Sophrologie adultes « guérir son enfant intérieur » Emmanuelle  
15h30-16h30 Sophrologie Parent/Enfant « Renforcer le lien » Emmanuelle  
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane

**Jeudi 13 :**  
18h-20h Access Bars ind 30' Hélène

**Vendredi 14 :** 9h30-12h Sophrologie 45' Nathalie

**Samedi 15 :**  
10h-11h30 Sophro/Pilate Noémie et Nathalie  
10h-12h Café Coaching ind 30' Nathalie

**Mercredi 19 :**  
9h-10h Autour de l'Hypnose Ericksonienne Valérie  
10h30-12h « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie



**Lundi 2 :**  
18h30-19h30 Autour de la Sonothérapie Audrey

**Mardi 3 :** 14h-15h Autour du Reiki Sandrine et Patricia  
15h15-16h15 Faites le Point tirage cartes Sandrine et Patricia

**19h-20h30** Instant Zen Sandrine et Patricia

**Mercredi 4 :**  
9h-10h Méditation du matin Isabelle  
10h30-12h30 Musicothérapie 45' Florence  
14h-15h15 Sophrologie adultes Emmanuelle  
15h30-16h30 Sophrologie Parent/Enfant Emmanuelle  
20h-22h Biodanza Gilles

**Jeudi 5 :** 10h-12h Les nombres, les oracles et vous 45' Béatrice  
19h-20h30 Massage Sonore 45' Audrey

**Samedi 7 :**  
10h-11h30 Instant Zen Sandrine et Patricia  
10h-12h Gestalt Thérapie 30' Anne

**Lundi 9 :**  
17h30-19h30 Réflexologie Emotionnelle ind 30' Karine

**Mardi 10 :**  
18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène

**Mercredi 11 :**  
14h-15h30 Instant Zen Sandrine et Patricia

**Jeudi 12 :** 19h-20h Sophrologie « les émotions » Stéphanie  
19h-20h Régulation Emotionnelle (TIPI) Stéphane

**Vendredi 13 :** 19h-20h30 Faites le Point tirage cartes Sandrine et Patricia

**Samedi 14 :** 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice

**Lundi 16 :** 10h-11h Réveil Matinal Noémie

**Mardi 17 :** 18h-20h Relaxologie Isabelle

**Mercredi 18 :**  
10h30-12h « Autour des Emotions » enfants 6 ans et + Valérie  
14h-16h Naturopathie Autour des allergies Clotilde  
18h-19h Autour de l'Hypnose Ericksonienne Valérie

**Jeudi 19 :**  
10h-11h30 Faites le Point ind 30' Sandrine et Patricia  
17h-19h Les nombres, les oracles et vous ! 45' Béatrice

**Vendredi 20 :**  
14h-16h30 Massage Sonore 45' Audrey

**Mardi 24 :**  
19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia

**Mercredi 25 :** 9h30-12h Sophrologie 45' Nathalie

**Jeudi 26 :** 18h-20h Relaxation Coréenne ind 30' Hélène



**Intervenants :** Anne Gance, Audrey Léhy, Béatrice Cognaud « Pause Béatitute », Clotilde Rolland, Denis Sanchez, Dominique Marcère « Dominique-Peinture », Emmanuelle Launay, Gilles Ravary « Biodanza Reliance », Hélène Brethon « L'Harmonie du Corps », Hilda Hamoui, Karine Langlais, Laure Violleau « Keshi », Marylène Rolland, Nathalie Karpenko « La Fabrik du Moi », Nathalie Le Lain, Noémie Fuzeau, Patrice Pertant, Pauline Gernigon Bourdigal, Sandra Labat « Cœur de Massage », Sandrine Maisnier et Patricia Profault « Eveil&Sens ».

## 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 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 !



**MARCHE DE NOEL :**  
Samedi 7 et Dimanche 8 décembre  
rue Bon Secours Héric



**FESTIVAL PARENTS/ENFANTS :**  
Dimanche 9 février 2020 de 10h à 18h  
Salle Municipale 1 rue St Pierre 44810 Héric



\*\*\*\*\*

### Les Rendez-vous !

**Mardi 14 février 2020 :**  
19h à 20h30 « Une Pause Bien Être toute en couleurs »  
Parcours Bien être comprenant 2 ateliers individuels et 1 atelier en groupe. (payant)

**Mardi 21 janvier 2020 :**  
19h-20h30 Conférence Sur le Système immunitaire  
Clotilde Rolland

**Jeudi 16 :**  
19h-20h Conférence Hypnose Spirituelle Hilda Hamoui