

DECEMBRE

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
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

JANVIER

Samedi 4 : 10h-11h30 Yoga du Rire Patrice
Mardi 7 : 18h30-20h30 Méditation Guidée Marylène
Jeudi 9 :
10h-12h Les nombres, les oracles et vous ! 45' Béatrice
18h-20h Accompagnement ind ou de couple 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 Etre 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 Accompagnement ind ou de couple 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

FEVRIER

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
Mercredi 5 :
9h-10h Méditation du matin Isabelle
14h-16h Chi Nei Tsang ind 30' Isabelle
Vendredi 7 :
10h-11h Autour du Reiki Sandrine et Patricia
19h-20h30 Méditation vie antérieure et guide Hilda
Jeudi 6 :
10h-11h Autour du Reiki Sandrine et Patricia
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

MARS

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 « guérir son enfant intérieur » Emmanuelle
15h30-16h30 Sophrologie Parent/Enfant « Renforcer le lien » Emmanuelle
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 Accompagnement ind ou de couple 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



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