





SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
<p>Mercredi 16 : 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>-Mardi 22 : 14h-15h30 Mandala de Guérison Sandrine et Patricia 19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia</p> <p>Mercredi 23 : 9h30-11h Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle 18h-20h Réflexologie « lecture des Pieds » ind 30' Karine 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>Jeudi 24 : 10h-12h Atelier Co-Naissance de Soi ind 45' Anne 19h-20h Relaxation Bain de sons, bain de gong Amet</p> <p>Vendredi 25 : 10h-12h Réflexologie 30' Claudie</p> <p>Samedi 26 : 10h-11h30 Instant Zen/Introspection Sandrine et Patricia 14h-15h Autour du Reiki Sandrine et Patricia</p> <p>Lundi 28 : 18h-19h30 Faites le Point Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 29 : 17h-18h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle 19h-20h Réflexologie 30' Claudie 19h-20h Méditation du Sourire Intérieur Isabelle</p> <p>Mercredi 30 : 10h30-12h Psycho positive enf 6 ans et + ind 45' Béatrice 18h30-20h : Coaching de vie ind 45' Béatrice 20h-22h Biodanza Gilles</p> 	<p>Jeudi 1er : 10h-12h Sophrologie ind 30' Emmanuelle 18h30-19h30 Autour des Fleurs de Bach Claudie</p> <p>Samedi 3 : 10h-11h30 Instant Zen/Céativité Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 6 : 9h-12h Sonothérapie 45' Amet 14h-16h Elixirs Floraux des Andes ind 20' Clotilde 18h30-20h15 : Atelier improvisation Théâtre Ados/Adultes Patrice</p> <p>Mercredi 7 : 16h-19h Sonothérapie 45' Amet 20h-22h Biodanza Gilles</p>  <p>Jeudi 8 : 10h30-12h : Coaching de vie ind 45' Béatrice 14h-15h Autour des Fleurs de Bach Claudie 18h-20h Réflexologie Emotionnelle ind 30' Karine</p> <p>Samedi 10 : 10h-11h30 Sophro/Automassage Emmanuelle, Isabelle</p> <p>Lundi 12 : 17h-18h30 Faites le Point Sandrine et Patricia 19h-20h Autour du Reiki Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 13 : 19h-20h Méditation du circuit du sommeil Isabelle</p> <p>Mercredi 14 : 10h30-12h Psycho positive enf 6 ans et + ind 30' Béatrice 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>Jeudi 15 : 18h-20h Atelier Co-Naissance de Soi ind 45' Anne</p> <p>Vendredi 16 : 10h-11h Autour des Fleurs de Bach Claudie 19h-20h30 Mandala de Guérison Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 20 : 19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia</p> <p>Mercredi 21 : 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>Samedi 31 : 10h-11h30 Instant Zen/Introspection Sandrine et Patricia</p>	<p>Mardi 3 : 18h30-20h15 : Atelier improvisation Théâtre Ados/Adultes Patrice</p> <p>Mercredi 4 : 18h-19h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle 20h-22h Biodanza Gilles</p>  <p>Jeudi 5 : 10h-11h30 Mandala de Guérison Sandrine et Patricia</p> <p>Vendredi 6 : 14h-16h Sophrologie ind 30' Emmanuelle 18h30-20h Coaching de vie ind 45' Béatrice</p> <p>Samedi 7 : 10h-11h30 Instant Zen/Créativité Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 10 : 14h-15h Autour des Huiles Essentielles Claudie 19h-20h Méditation des 6 sons de Guérison Taoïste Isabelle</p> <p>Mercredi 11 : 20h-22h Biodanza Gilles Jeudi 12 : 18h-20h Co-Naissance de Soi ind 45' Anne</p> <p>Vendredi 13 : 14h-15h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle 18h-20h Massage intuitif ind 30' Karine</p> <p>Samedi 14 : 10h-12h Sophrologie ind 30' Nathalie</p>  <p>Mardi 17 : 10h-11h30 Faites le Point Sandrine et Patricia 19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia</p> <p>Mercredi 18 : 10h30-12h Psycho positive enf 6 ans et + ind 45' Béatrice 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>Jeudi 19 : 18h30-19h30 Autour des Huiles Essentielles Claudie</p> <p>Samedi 21 : 10h-11h30 Sophro/Automassage Emmanuelle, Isabelle</p> <p>Mardi 24 : 19h-20h Bain de sons</p> <p>Mercredi 25 : 20h-22h Biodanza Gilles</p> <p>Jeudi 26 : 10h-11h Autour des Huiles Essentielles Claudie</p> <p>Samedi 28 : 10h-11h30 Instant Zen/Introspection Sandrine et Patricia 14h-15h Autour du Reiki Sandrine et Patricia</p>

Intervenants : Amet « Ame & Gong », Anne Gance, Béatrice Cognaud « Pause Béatitude », Claudie Boizumeau « NaturEquilibre », Clotilde Rolland, Denis Sanchez, Dominique Marcère « Dominique-Peinture », Emmanuelle Launay, Gilles Ravary, Guylaine Drut « DecorEmoi », Hélène Brethon « L'Harmonie du Corps », Hilda Hamoui, Isabelle Hougron, Karine Langlais, Mickaël Bargas, Nathalie Le Lain, Patrice Pertant, Sandrine Maisnier et Patricia Profault « Eveil&Sens ..

L'Association a pour objectif, le partage, l'échange, l'entraide, dans la mesure du possible Cap Couleurs propose des activités « découverte » gratuites pour ses adhérents. 5 € pers. Ext. L'association se réserve le droit de reporter, d'annuler ou modifier certains ateliers

Qui sommes nous ?

L'association a pour but le partage, l'échange et l'entraide par toute approche et technique conduisant au bien être de la personne, dans le but d'accompagner enfants, adolescents et adultes dans leur épanouissement personnel à titre individuel ou collectif.

Elle respecte les convictions philosophique, politique, religieuse et médicale de chacun.

Nous proposons tout au long de l'année des ateliers ponctuels ou par cycle, des stages, des sorties à thèmes, des formations, des conférences, la diffusion d'Outils, etc... avec des intervenants de qualité.

Nous avons pour règles de base : "Convivialité, Ecoute, Partage, Respect dans la Joie et la Bonne Humeur". Car quoi de plus important pour se sentir mieux que de rire et ressentir la Vie en Soi.

Seule la qualité de membre actif permet de s'inscrire aux différentes activités régulières ou ponctuelles proposées par l'association et moyennant (ou pas) une participation à un tarif "privilège-membre" auprès de chaque intervenant. Les non-adhérents sont également les bienvenus dans le cadre de nos activités selon les modalités spécifiques de chaque atelier et sous réserve de place disponible.

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

MARCHE DE NOEL :

Samedi 5 et Dimanche 6, Place de l'Eglise Héric

FESTIVAL PARENTS/ENFANTS :

Dimanche 14 février 2020 de 10h à 18h
Salle Municipale 1 rue St Pierre 44810 Héric

ATELIERS REGULIERS

Les ateliers ou séances régulières sont payants modalités auprès des intervenants

ENFANTS *

LES ESCALES CREATIVES 6 ans et +
Le mercredi de 14h à 15h
avec Sandrine Maisnier et Patricia Profault

ADULTES *

HEBDOMADAIRE :

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

MENSUELLE

MEDITATION GUIDEE Le mardi soir de 18h30 à 20h30
avec Isabelle Hougron

INSTANTS ZEN le samedi de 10h à 11h30
avec Sandrine et Patricia

THEATRE IMPROVISATION Ados/Adultes
Avec Patrice Pertant

SOPHRO/AUTO MASSAGE
avec Emmanuelle Launay et Isabelle Hougron

RELAXATION ENERGETIQUE
Le mardi soir de 19h à 20h avec Sandrine et Patricia

TRIMESTRIELLE

«*PAUSE BIEN ETRE* »
Le mardi soir de 19h à 21h