
















































DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
<p>Mercredi 2 : 20h-22h Biodanza Gilles </p> <p>Vendredi 4 : 14h-15h30 Mandala de Guérison Sandrine et Patricia</p> <p>Samedi 5 : 10h-11h30 Instant Zen/Introspection Sandrine et Patricia</p> <p>Mardi 8 : 10h-11h30 Chi Nei Tsang ind 45' Isabelle 14h-16h Elixirs Floraux des Andes ind'20 Clotilde 19h-20h Méditation Guidée Isabelle</p> <p>Mercredi 9 : 10h30-12h Psycho positive enf 6 ans et + ind 45' Béatrice 18h30-20h Coaching de vie ind 45' Béatrice</p> <p>Jeudi 10 : 10h-12h Réflexologie ind 30' Claudie 18h-19h30 Co-Naissance de Soi ind 45' Anne</p> <p>Vendredi 11 : 19h-20h E.F.T. Stéphane</p> <p>Samedi 12 : 10h-11h30 Sophro/automassage Emmanuelle/Isabelle </p> <p>Lundi 14 : 14h-15h Autour du Reiki Sandrine et Patricia 18h-20h Réflexologie « lecture des Pieds » ind 30' Karine</p> <p>Mardi 15 : 14h-15h30 Faites le Point Sandrine et Patricia 19h-20h Relaxation Energétique Sandrine et Patricia                                                </p>			

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**

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

SOPHRO/AUTO MASSAGE
avec Emmanuelle Launay et Isabelle Hougron

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

LES +

«*PAUSE BIEN ETRE TOUTE EN COULEURS* »
Le samedi 16/01 à 14h et mardi 26/01 à 19h sur réservation

Tarif : 35 € - Durée : 1h30

Réservez votre parcours!

+ d'infos appelez : Patricia : 06-88-89-85-28