



C'est au programme !
Avril 2021



POUR RAPPEL :

Avec les mesures sanitaires toujours en vigueur, les séances découvertes peuvent avoir lieu en présentiel au cabinet de l'intervenant ou en visio.

Si une activité vous intéresse mais que le créneau proposé ne vous convient pas. Pensez à contacter l'intervenant qui pourra alors vous proposer un autre créneau ou une autre date. Vous trouverez les coordonnées à la fin de chaque texte de présentation et à la fin de cette mensuelle.

Samedi 3 avril de 10h à 12h

Samedi 17 avril de 10h à 12h

**Atelier d'automassages
Gestion des émotions**

Groupe

Emmanuelle Launay et Isabelle Hougron



A travers l'approche de la médecine traditionnelle chinoise, des automassages Chi Nei Tsang, des exercices dynamiques de sophrologie et de la méditation, nous vous accompagnons pour accueillir et libérer vos émotions en vous connectant à l'énergie de la saison.

Un moment de détente, de recentrage, de découverte pour prendre soin de vous, de votre corps et retrouver vitalité, bien-être et calme intérieur.

Prévoir un tapis de sol, un plaid ou vêtement chaud pour la méditation

Les séances ont lieu en visio ou sur Treillières

Lien pour inscription : <https://forms.gle/3PU78LumJpiQQW4D6>

Contacter les intervenantes au 06-71-91-88-66 ou 06-03-29-22-32

Samedi 3 avril de 16h à 17h

Bain de Sons

**Ame & Gong
Amet**



Le bain de sons est une méditation, une invitation au voyage intérieur. Allongé.e ou assis.e, la personne baigne dans un environnement sonore et est traversée par les vibrations de différents instruments. Que ce soit avec la douceur des bols chantants tibétain, tubalophone ou steel drums ou la puissance du tambour et du gong, le son rentre en résonance avec l'eau de nos cellules.

Depuis le début de l'année 2020, j'aime associer au cours d'un bain de son, l'énergie du tambour qui nous connecte à la terre et celle du gong qui nous relie à l'espace. Ancrage et intuition s'invitent alors dans notre corps pour nous harmoniser énergétiquement.

Prévoir un tapis de sol ou coussin et éventuellement une couverture légère.
Certains sons peuvent être déconseillés pour les personnes épileptiques.

Séance sur Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/hGDeNsAAdM4ervcF6>

Contactez l'intervenant au 06-02-72-78-00

Jeudi 8 avril de 10h30 à 12h

Coaching de Vie Les 9 domaines de vie Individuel 45'

**Pause Béa'titude
Béatrice Cognaud**



En tant que Coach de vie, je propose dès les premières rencontres d'évaluer avec vous, vos domaines de vie afin d'y trouver vos priorités, vos pertes d'énergies, vos forces....

Bien souvent cet exercice vous permet de mettre en évidence votre histoire personnelle.

C'est comme mettre en peinture la couleur de vos émotions et découvrir l'état de conscience qui vous habite afin d'accueillir qui vous êtes dans sa globalité.

Au plaisir de partager ce moment avec vous,

Béatrice

Coach de vie et praticienne Reiki
(psychologie positive, numérologie et éveil spirituel)

Séance en visio ou sur Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/f18roP7dqLt8pF8Y9>

Contactez l'intervenante au 06-52-95-20-62

Jeudi 8 avril de 14h à 15h30

**Chi Nei Tsang
Individuelle
Isabelle Hougron**



Qu'est ce que c'est ?

« Guérir de l'intérieur » Gilles Marin

Le Chi Nei Tsang est une pratique de la médecine taoïste chinoise. Le Chi Nei Tsang permet de libérer l'énergie bloquée afin de restaurer la détente, le bien-être, à améliorer et renforcer la santé en massant au niveau du ventre les organes internes, de manière à y réintégrer l'esprit et éliminer les charges émotionnelles.

Le chi Nei Tsang est très efficace appliqué en parallèle à d'autres formes de traitements ou de pratiques spirituelles.

Les séances ont lieu sur Treillières

Lien pour inscription : <https://forms.gle/AQ9Natv9jDAehnLZ6>

Contacter l'intervenante au 06-71-91-88-66

Mardi 13 avril de 19h à 20h

**Méditation guidée
Groupe
Isabelle Hougron**



Méditation des 9 tours et du circuit du sommeil.

C'est un Qi Gong qui permet de développer son système de guidance personnel et également être plus ouvert à l'inspiration spirituelle.

Cette pratique permet également d'améliorer le sommeil, la qualité des rêves et la gestion du stress.

Cette pratique est particulièrement utile pour les personnes qui ont des problèmes de sommeil liés à des pensées obsédantes.

Cet exercice permet d'enlever l'excès d'énergie de la tête et du cœur pour le rediriger dans le corps.

Pour cette pratique il est bien d'apporter un tapis, un plaid pour ne pas avoir froid et un ou des coussin(s) pour être confortable

Séance en visio

Lien pour inscription : <https://forms.gle/5MUiz17sBDJvHUYy6>

Contacter les intervenantes au 06-26-67-49-69

Mercredi 14 avril de 15h à 16h

E.F.T **Groupe** **Stéphane Blandin**



L'EFT (emotional freedom techniques, techniques de liberté émotionnelle) s'apparente à une acupuncture émotionnelle ou les aiguilles sont remplacées par vos doigts qui tapotent sur des points précis de votre corps (tête, torse, mains).

Les tapotages rééquilibrent progressivement les méridiens, ce qui a un impact sur la perturbation émotionnelle, la douleur physique ou les pensées.

C'est une méthode rapide, efficace et facile à apprendre qui donne d'excellents résultats sur les émotions désagréables (peurs, colère, dégoût, tristesse, honte, culpabilité, anxiété ...), les comportements compulsifs (nourriture, tabac ...), les troubles psycho-somatiques, les traumatismes, les croyances limitantes...

Je vous propose de vous présenter cette méthode, vous pourrez poser vos questions et nous finirons par un atelier pratique.

Au plaisir d'échanger avec vous.

Stéphane

Les séances ont lieu sur Blain ou en visio

Lien pour inscription : <https://forms.gle/cVQteCcM7MzqzMh38>
Contactez l'intervenant au 06-79-03-94-93

Mercredi 14 avril de 16h à 18h

Massage Bien Etre intuitif **Individuel 30'**

Karine Langlais



Ce massage bien être intuitif a pour but la relaxation du corps, le lâcher prise, la reconnexion corporelle et le bien-être...

Comme toute pratique de détente, il participe à la libération des tensions physiques, des émotions, des blocages et des conflits intérieurs ainsi qu'à la régulation du système nerveux...

Je vous propose un massage sur table du dos et du visage pratiqué avec écoute, bienveillance et adapté à vos besoins du moment présent...

Les séances ont lieu sur Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/TVR13oXzn5SBHuF28>

Contactez l'intervenante au 06-64-90-25-30

Jeudi 15 avril de 14h30 à 16h30

« Jin Chin Jyutsu »
Les mains qui soignent
Individuelle 30'
Véronique SFORZA



Le Jin Shin Jyutsu, art Ancestral japonais permettant d'apprendre à se connaître, à s'aider, en se donnant des outils pour harmoniser complètement : le corps, le mental, les émotions.

Très simple, cette discipline utilise les doigts de la main pour arriver à soulager certains maux qui touchent l'ensemble du corps.

Je l'enseigne comme une « aide à soi-même ».

- Physio-Philosophie (Conscience de soi-même)
- Physio-Psychologie (Compréhension de soi-même)
- Physio-Physiologie (Techniques pour moi-même)

Les séances ont lieu sur Grandchamps Des Fontaines

Au plaisir de vous rencontrer

Lien pour inscription : <https://forms.gle/2qj6tao4o4y6WGoj8>

Contacter l'intervenante au 06.81.66.32.27

Vendredi 16 avril de 18h15 à 19h15

Jeudi 22 avril de 18h15 à 19h15

Autour des Huiles Essentielles
Claudie Boizumeau



Vous souhaitez connaître les bienfaits des Huiles Essentielles, comment les utiliser, quelles sont les précautions d'emploi, cet atelier est pour vous :

- Présentation des Huiles Essentielles
- Quelques Huiles Essentielles en détails, à choisir ensemble le jour J parmi cette liste :
- Ravintsara – Saro – Lavande – Citron

Quand les utiliser – Les différents modes d'utilisations (voie olfactive, voie cutanée, voie orale)

En visio

Lien pour inscription : <https://forms.gle/sSx93W2559H2erHV9>

Contacter l'intervenante au 06-09-87-50-09

Samedi 17 avril de 10h à 11h30

Instant Zen **Groupe** **Sandrine et Patricia**



Au menu des Instants Zen :

- Méditation/Relaxation pour se poser
- Votre message personnel par un tirage de cartes
- Mandala, dessin, Zentang...

Dans un contexte propice à la créativité et à la détente, nous vous proposons de mettre en couleurs un modèle que nous vous avons envoyé.

Pas besoin de posséder des connaissances approfondies, pas plus qu'il n'est nécessaire d'avoir des qualités artistiques. Mettre en couleur un dessin avec des crayons, des feutres pourquoi pas de la peinture apporte un moment de douceur, favorise le partage et l'échange.

C'est un moment convivial et bienveillant où la bonne humeur et la joie sont de mise.

Au plaisir de partager ce moment avec vous !

Sandrine et Patricia

Lien pour inscription : <https://forms.gle/CzbXZbUYAGavsvh38>

Contacter les intervenantes au 06-88-89-85-28

Mardi 20 avril de 14h à 15h

Relaxation énergétique **Groupe** **Eveil & Sens** **Sandrine Maisnier et Patricia Profault**



Qu'est-ce que la relaxation énergétique ?

La Relaxation Énergétique est une technique énergétique de détente et de ressourcement. Elle est liée au Qi, au Prana, énergie de vie, énergie universelle de guérison ou encore énergie cosmique.

Cette Énergie est canalisée et dirigée par imposition des mains ou transmise à distance.

Cette méthode bienveillante, d'une infinie douceur, vous apporte un bien être à différents niveaux et accélère votre processus de remise en forme, d'auto guérison en harmonisant votre personne sur différents plans (physique, mental, émotionnel et spirituel).

C'est aussi une méthode qui favorise l'éveil et l'ouverture.

Les séances ont lieu sur Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/3EwX1d6ESmaQfq7Q7>

Contacter les intervenantes au 06-88-89-85-28

Mercredi 21 avril de 14h à 17h30

**Massage Bien Etre Intuitif
Individuelle 45'
Karine Saffré**



Je suis une femme sensible aux éléments et aux énergies qui nous entourent.

J'aime la nature et m'y ressourcer.

J'ai débuté ma carrière professionnelle en tant qu'esthéticienne. C'est à ce moment que le toucher et le bien être par le massage ont pris sens.

A la suite d'un accident de la vie, d'autres portes se sont ouvertes à moi et elles m'ont conduit à suivre pendant 1 an une formation en somatothérapie.

J'ai développé ce qui résonne pour moi, me connecter à mes propres ressentis : le massage intuitif que je vous propose de venir découvrir lors de cette séance.

Séance sur Petit Mars

Lien pour inscription : <https://forms.gle/57pSBHDA4qXupnnT7>

Contacter l'intervenante au 06 73 14 21 41

Mercredi 21 avril de 19h à 20h

**Sophrologie
Groupe**

Nathalie Le Lain



Je vous propose de venir découvrir la Sophrologie en groupe :

La sophrologie pourquoi ?

Pour la gestion du stress, les clés pour mieux dormir, confiance et estime de soi, libérez les tensions et lâchez prise, méditation pleine conscience, burn out, cohérence cardiaque ®, vivre l'instant présent, sophrologie ludique ®, se préparer aux examens, ressentir son corps avec la sophrologie et le pilates, cours d'entraînement.

En séance individuelle et intervention en entreprises .

Séance en visio

Lien pour inscription : <https://forms.gle/WzJD9QoceESed6Zs6>

Contacter l'intervenante au 06-79-04-75-40

Cap Couleurs !

Les Ateliers du Bien Être

L'équipe Cap Couleurs continue de s'ajuster au mieux pour garder le lien et ainsi continuer à vous proposer les ateliers « découverte » malgré le contexte sanitaire, aussi voici la mensuelle d'Avril.

Si un atelier vous intéresse, inscrivez-vous via les liens. L'intervenant vous recontactera directement pour vous communiquer le lien de la rencontre en visio ou vous confirmer l'heure et le lieu de votre rendez-vous en présentiel (dans la mesure des dérogations aménagées par chaque fédération et de l'évolution des mesures sanitaires). Attention, pour le moment, les rendez-vous en présentiel ont lieu au cabinet du praticien, pour respecter les mesures sanitaires en vigueur.

D'autre part, n'hésitez pas à contacter directement les intervenants pour toutes informations et précisions complémentaires, vous trouverez leur numéro de téléphone avec le texte de présentation de leur atelier (ou dans le tableau à la fin du document).

Dans la mesure de ses possibilités, l'association Cap Couleurs propose toujours ses activités « découverte » gratuitement à ses adhérents (5 € pour les personnes extérieures). L'Association se réserve le droit de modifier, de reporter et d'annuler certains ateliers si le nombre d'inscrits est insuffisant ou pour tout autre raison.

Et pour information, le local de l'association ainsi que les salles de l'espace Plein Ciel sont fermés pour l'instant.

N'oubliez pas ! Inscriptions obligatoires car les places sont limitées.

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à contacter Patricia par email capcouleurs@hotmail.com ou au **06-88-89-85-28**

Également, merci de nous prévenir en cas de désistement **le plus tôt possible** pour laisser votre place à une autre personne intéressée.

Nous vous souhaitons le meilleur à venir,

Bien à vous

L'équipe Cap Couleurs





SAISON 2020-2021

Cap Couleurs!

LES INTERVENANTS

NOMS	ACTIVITES	COORDONNEES
DE SUYROT Adeline	COACHING THERAPIE HOLISTIQUE DANSE SENSORIELLE	06-08-60-99-68 adeline@lechalonge.com
AMET Ame & Gong	MASSAGES ET BAINS SONORES SONOTHERAPIE	06-02-72-78-00 amet@ametgong.com
BLANDIN Stéphane	E.F.T. REGULATION EMOTIONNELLE (TIPI)	06-79-03-94-93 sblandin1@yahoo.fr
BOIZUMEAU Claudie	NATUROPATHIE REFLEXOLOGIE	06-09-87-50-09 naturequilibre@gmail.com
COGNAUD Béatrice	NUMEROLOGIE COACHING DE VIE	06-52-95-20-62 pausebeattitude@gmail.com
DRUT Guylaine DécorEmoi	FENG SHUI	06.09.87.72.38 contact@decoremoi.net
GANCE Anne	PSYCHOTHERAPIE (GESTALT) & COACHING PROFESSIONNEL	06-62-18-98-09 annegance@gmail.com
GUITTENY Judith	SHIATSU	06-30-51-85-00 shiatsu.kenkou@yahoo.com
HOUGRON Isabelle	RELAXOLOGUE	06-71-91-88-66 hugronisa@free.fr
LANGLAIS Karine	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	06-64-90-25-30 karinelanglais.pro@gmail.com
LAUNAY Emmanuelle	SOPHROLOGIE	06-03-29-22-32 emmanuellelaunay@sfr.fr
LE LAIN Nathalie	SOPHROLOGIE	06-79-04-75-40 Nathalie.lelain@gmail.com
EVEIL&SENS MAISNER Sandrine PROFAULT Patricia	ACCOMPAGNEMENT EVEIL A SOI – CREATIVITE	06-88-89-85-28 Contact@eveiletsens.eu
MARCERE Dominique	DESSINEZ SUR LA NAPPE	06-63-28-96-82 contact@dominique-peinture.fr
PERTANT Patrice	YOGA DU RIRE	06-83-26-22-00 pertant@wanadoo.fr
RAVARY Gilles	BIODANZA	07-71-17-06-24 g-ravary@orange.fr
ROLLAND Clotilde	NATUROPATHIE	06-26-67-49-69 clotilde.naturo@gmail.com
SAFFRE Karine	MASSAGES INTUITIFS ENERGETIQUES	06-73-14-21-41 karinesaffre11@gmail.com
SFORZA Véronique	JIN CHIN JYUTSU	06.81.66.32.27 veronique@lavoiedubienetre.fr

