



C'est au programme !

JANVIER 2022

Belle année 2022 !

Toute l'équipe Cap Couleurs vous souhaite une belle année 2022,

Que cette nouvelle année soit pour vous et vos proches, pleine de paix, de sérénité avec de beaux moments de partage et de joie.

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.

Mercredi 12 janvier de 18h à 19h30

**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)

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/rktMcSomhqe4agts8>

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

Jeudi 13 janvier de 10h à 11h30

**A la rencontre de vous M'AIME
Individuelle 45`
Anne Gance**



Je suis Anne et je suis née il y a 7 ans à 42 ans !!! et oui la vie m'a fait prendre conscience à travers un événement vécu de manière très violente et douloureuse qu'il était temps que je naisse, traduisez que j'apprenne à me connaître. Alors et vous, que diriez-vous de ne pas attendre 30, 40, 50ans ... pour apprendre à faire connaissance avec vous m'aime ?

C'est avec toute ma bienveillance que je peux vous accompagner sur ce chemin afin de pouvoir ensuite faire des choix, de vie, d'orientation, de partenaire, de lieu de vie etc ... un peu plus en conscience.

Osez prendre un temps pour vous et faire le point sur vos besoins, sur qui vous êtes, sur ce que voulez et ne voulez plus, ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est plus. Un temps de « mise à jour » est précieux.

Alors, je vous dis à très bientôt j'espère.

Chaleureusement

Anne

« Une prise de conscience est comme le soleil, lorsqu'il brille sur les choses, elles sont transformées »

Lieu : Sucé sur Erdre

Lien pour inscription : <https://forms.gle/mardG7WhqvUVJQoy5>

Contacter l'intervenante au 06-62-18-98-09

Lundi 17 et 31 janvier de 13h45 à 15h

Marche nordique adaptée - Santé

Sophie Billoir



Vous avez ou avez eu des problèmes de santé. Vous avez besoin de pratiquer une activité physique mais vous ne vous sentez pas capable car cela fait trop longtemps que vos baskets sont dans le placard !

Alors venez découvrir la marche nordique adaptée. Encadrée par Sophie BILLOIR, enseignante en activités physiques adaptées et santé, les parcours sont faciles, le rythme tranquille et la bonne humeur assurée. N'hésitez plus ! A vos bâtons !

Lieu : Nort sur Erdre : RDV château de Port Mulon

Lien pour inscription : <https://forms.gle/XjwwtQ5aDrU9kxiH9>

Contacter l'intervenante au 06-15-74-68-74

Lundi 17 janvier de 15h à 16h30

Chi Nei Tsang
Individuelle 45 '
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/F3hR7GMEMFMQuoFeA>

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

Vendredi 21 janvier à 9h30

Shiatsu sur Chaise ergonomique
Individuelle 30'
Judith Guitteny



Qu'est ce que le Shiatsu ?

Shiatsu signifie littéralement pression « Shi » et doigt « Atsu ». Originaire du Japon, ce massage se pratique habillé par pression des doigts, des paumes et par des étirements.

Il favorise la circulation des liquides organiques, stimule la production d'hormones et assouplit les tissus : il rétablit l'équilibre dans notre corps.

En dénouant les tensions et en régulant les émotions, le Shiatsu favorise la détente. Il a des effets sur le sommeil, les problèmes digestifs, les douleurs, les tendinites, les problèmes de peau, les acouphènes...

Venez découvrir lors de ces séances individuelles les bienfaits de cette pratique.

Lieu : Bouvron

Lien pour inscription : <https://forms.gle/CBcXYYyjWsBqoxn58>

Contacter l'intervenante au 06 30 51 85 00

Vendredi 21 janvier de 17h30 à 19h30

Séance énergétique Reiki
En individuel 30'
Béatrice Cognaud



Le Reiki est une méthode ancestrale japonaise.

Il permet de dénouer les blocages physiques, psychiques et émotionnels par imposition des mains.

Le Reiki appartient aux approches énergétiques, il intervient sur le champ vibratoire de la personne.

En général, une séance apporte une détente, un calme intérieur, un lâcher prise, un déblocage émotionnel, un soulagement au niveau de certaines douleurs...

Vous pourriez avoir recours au reiki pour :

- Période de crise d'angoisse ou d'émotions fortes.
- Changer les habitudes.
- Etre accompagné lors d'un burn-out ou dépression.
- Pour retrouver calme et sérénité...

Son action est large et dépend des besoins de chaque personne.

(cette séance se pratique sur personne habillée)

Lieu : Héric

Lien pour inscription : <https://forms.gle/np3WjSQqyBvvAFuH8>

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

Jeudi 27 janvier de 18h à 18h30

Massage dos/visage
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...

Au Plaisir de vous rencontrer.

Lieu : Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/Ep3byU5TVBJEaJD28>

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

Jeudi 27 janvier à 19h

Découverte E.F.T Groupe Stéphane Blandin



L'EFT (emotional freedom techniques, techniques de liberté émotionnelle) s'apparente à une acupuncture émotionnelle où 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 psychosomatiques, 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

Lieu : Blain

Lien pour inscription : <https://forms.gle/6DA9TFob9xS5aZSSA>

Contactez l'intervenant au 06-79-03-94-93

Lundi 31 janvier de 19h à 20h

Relaxation méditative guidée Isabelle Hougron



La **relaxation-méditative guidée** est un exercice qui **améliore** la réaction au **stress** à un niveau physique et mental. Je vous amènerai à vous concentrer sur les différentes parties de votre corps pour **relâcher les muscles** et **les articulations**. Le relâchement musculaire entraîne une **régularisation du rythme respiratoire** et **modifie la finesse de la conscience**. Elle **améliore le sommeil, l'humeur, la digestion** ainsi que la **qualité de notre vie**.

Cette relaxation physique permet, par visualisation d'image extérieur, **une bonne relaxation mentale**, une **aptitude à résoudre les problèmes**, à **penser de manière plus créative** et à appréhender **le monde extérieur avec plus de sérénité**.

Je vous guiderai par des suggestions, et vous pourrez faire de véritables **promenades intérieures**.

Les séances se feront en **Présentiel** ou **Visio** en fonction de votre choix

Lieu : Treillières

Lien pour inscription : <https://forms.gle/7KEtfXQmaZ46f9tM9>

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

RESULTAT DU CALENDRIER DE L'AVENT DE CAP COULEURS

Cette année encore, Cap Couleurs a proposé son jeu du Calendrier de l'Avent avec le principe :
1 JOUR, 1 LOT, 1 GAGNANT avec notre partenaire Wiker.

Nous avons eu de nombreux participants. Félicitations aux gagnants et encore merci à nos intervenants sans qui ce jeu ne pourrait avoir lieu.

**L'EQUIPE CAP COULEURS VOUS SOUHAITE
UN JOYEUX NOËL**

Félicitations à :

Audrey
Gueroet/
Yasmina
Plessé

Sozic Héric	Alexandra Saffré	Sophie Les Touches	Virginie Nort sur Erdre	Adèle Blain
Fanny Savenay	Madeleine Héric	Laetitia Saffré	Louise Héric	Viviane Héric
Jean Nozay	Patricia Ste Anne sur Brivet	Denis Derval	Nadia Sautron	Laurence Nantes
Nathalie Héric	Magali Plessé	Séverine Fay de Bretagne	Laetitia Ponchâteau	
Chloé Blain	Pierrette Fay de Bretagne	Julie Heric	Tiphaine Nozay	

Cap Couleurs!
Wiker

Cap Couleurs !

Les Ateliers du Bien Être

Toute l'équipe Cap Couleurs vous souhaite un belle année 2022 !

Que cette nouvelle année soit pour vous et vos proches, pleine de paix, de sérénité avec de beaux moments de partage et de joie.

Afin de nous ajuster au mieux pour garder le lien et ainsi continuer à proposer les ateliers « découverte » vous trouverez ci-joint la mensuelle **de janvier**.

Si un atelier vous intéresse, inscrivez-vous via les liens. L'intervenant vous recontactera directement pour 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.

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 2021-2022 LES INTERVENANTS

Cap Couleurs!

NOMS	ACTIVITES	COORDONNEES
AMET Ame & Gong	MASSAGES ET BAINS SONORES SONOTHERAPIE	06-02-72-78-00 amet@ametgong.com
BILLOIR Sophie	ENSEIGNANTE EN ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES ET SANTE	06-15-74-68-74 Sophiebilloir56@gmail.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 natureequilibr@gmail.com
CABAS Aurore	KINESIOLOGIE	07-73-05-03-49 aurore@lauroredunevie.fr
COGNAUD Béatrice	NUMEROLOGIE COACHING DE VIE	06-52-95-20-62 pausebeattitude@gmail.com
DELABRE Laurence	PSYCHOPEDAGOGUE - INSTRUCTRICE DE MEDITATION EN FAMILLE"	06 89 66 79 39 laurence_delabre@hotmail.com
DE SUYROT Adeline	COACHING THERAPIE HOLISTIQUE DANSE SENSORIELLE	06-08-60-99-68 contact@adelinedesuyrot.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 lien@isabellehougron.fr
LANGLAIS Karine	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	06-64-90-25-30 karinelanglais.pro@gmail.com
LE BARH Sarah	SOPHRO/YOGA YOGA DE LA FEMME	06 29 20 61 86 contact@sophro-yoga.com
LE HOUEROU Marie	ACCOMPAGNEMENT A LA PARENTALITE (COMMUNICATION, ORALITE)	06 82 49 11 80 marielhouerou@gmail.com
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
PAN Steffi	ERGOTHERAPEUTE	06-70-92-05-17 Steffipan1@gmail.com

