

Inscriptions obligatoires : [capcouleurs@hotmail.com](mailto:capcouleurs@hotmail.com)

## AVRIL

Samedi 1er avril 2023 de 14h à 16h

*Sortie nature*  
avec Emmanuelle Guilbaudeau - Herboriste

**Lundi 3 : 12h15-13h** -Coaching Sportif groupe Romain

**Mercredi 5 :**

**13h-17h** Massage des 5 Continents (ind 30') Romain

**Jeudi 6 : 14h** Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**17h-18h30** Réflexologie plantaire (ind 30') Claudie

**17h-19h15** Réflexologie Plantaire Thaïe (ind 30') Katia

**Vendredi 7 :**

**11h-12 h** initiation à la méditation groupe Sandrine

**Mardi 11 :**

**19h-20h** Autour du Reiki Sandrine et Patricia

**20h-21h** Méditation Pleine Conscience Nathalie

**Mercredi 12 :**

**13h-17h** Massage sportif (ind 30') Romain

**Jeudi 13 :**

**10h30 - 11h30** Instant Zen Sandrine et Patricia

**15h30-17h30** Numérologie psycho généalogie (ind 30') Béatrice

**Vendredi 14 :**

**14h-18h** Réflexologie Thaïe (ind 30') Romain:

**Samedi 15 : 11h** EFT groupe Stéphane

**Lundi 17 : 18h-19 h** initiation à la méditation groupe Sandrine

**Jeudi 27 : 17h - 18h30** Massage bien être femme enceinte selon l'ayurveda (ind 45') Katia

## MAI

**Mercredi 3 :**

**14h-17h :** Massage Minceur (30') Romain

**18h** EFT groupe Stéphane

**Jeudi 4 :**

**12h15-13h :** Circuit training groupe Romain

**17h-18h30** massage crânien (ind 30') Claudie

**Mardi 9 : 17h-19h15** Réflexologie Plantaire Thaïe (ind 30') Katia

**Mercredi 10 : 14h-17h** Massage 5 Continents

(Dos-Visage-Crâne) (ind 30') Romain

**jeudi 11 : 18h -19h 30** Réflexologie plantaire (ind 30') Karine

**18h** Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**Mardi 16 :**

**20h-21h** Méditation Pleine Conscience Nathalie

**Lundi 22 : 17h-19h15** Massage Ayurvédique Abyangha (ind 45') Katia

**Mardi 23 : 17h-18h30** massage crânien (ind 30') Claudie

Mardi 23 mai 2023 de 19h à 20h

*Bain de Sons*  
avec Amet - Sonothérapeute

**Mercredi 24 : 14h-17h** Réflexologie Plantaire Thaïe (ind 30') Romain

**Jeudi 25 :**

**10h30-11h30** Autour du Reiki Sandrine et Patricia

**Mardi 30 :**

**19h-20h** Mandala vibratoire Sandrine et Patricia

**Mercredi 31 : 14h-17h** Massage Sportif (ind 30') Romain

## JUIN

**Lundi 5 :**

**14h30-15h30** Instant Zen Sandrine et Patricia

**16h-17h** Mandala vibratoire Sandrine et Patricia

**17h-19h15** Réflexologie Plantaire Thaïe (ind 30') Katia

**Mercredi 7 :**

**14h-15 h** initiation à la méditation groupe Sandrine

**Jeudi 8 :**

**14h** Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**18h** EFT groupe Stéphane

**Mardi 13 : 18h30 - 19h30** Fleurs de Bach groupe Claudie

**Mercredi 14 : 14h-17h** Massage 5 Continents (Dos-Visage-Crâne) (ind 30') Romain

**Jeudi 15 : 18h-19h30** Massage dos/visage (ind 30') Karine

**Vendredi 16 :**

**14h- 15h** initiation à la méditation groupe Sandrine

**Mercredi 21 : 14h-17h** Massage Minceur (ind30') Romain

**Jeudi 22 :**

**18h30 - 19h30** Fleurs de Bach groupe Claudie

**17h-19h15** Massage Ayurvédique Abyangha (ind 45') Katia

**Lundi 26 : 18h-20h** Développement personnel et professionnel assisté par le cheval groupe Marie

Samedi 17 juin 2023 de 10h à 12h

*Circuit Training en Douceur*  
avec Romain - Coach Sportif

**Intervenants :** Adeline de Suyrot, Amet « Ame & Gong », Béatrice Cognaud « Pause Béa'titude », Charlotte de Silguy « Coaching Alchimique » ; Claudie Boizumeau « NaturEquilibre », Dominique Marcère « Dominique-Peinture », Isabelle Bourel « Les bras de Luciana » ; Isabelle Hougron, Katia Ferron, Judith Guitteny, Karine Langlais, Laurence Gueguen Sarah Le Barh, Marie Doutremepuich « Les Pierres de Fay » ; Marie Garrec « Mga-accompagnement » ; Marion Riclet ; Martine Baquedano « La Maison du Ressourcement » ; Nathalie Le Lain, Romain Dausce, Sandrine Dablemont, Sandrine Maisnier et Patricia Profault « Eveil&Sens » Patrice Pertant, Stéphane Blandin, Viviane Eluere.

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 ainsi que les intervenants se réservent le droit de reporter, d'annuler ou modifier certains ateliers .