

## OCTOBRE

**PORTES OUVERTES ASSOCIATION**  
**Samedi 1er et dimanche 2 octobre de 10h30 à 18h**  
 —Salle Municipale—Héric



**Jeudi 29 septembre :**

18h30 Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**Lundi 3 :** 19h-20h Découverte EFT (groupe) Stéphane

**Jeudi 6 :**

10h-11h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

**Vendredi 7 :** 14h-14h30 Sophrologie « ancrage » (groupe) Nathalie

**Mardi 11 :** 10h-12h Réflexologie (ind 30') Claudie

**Mercredi 12 :** 20h15-21h15 Yoga (groupe) Sarah

**Jeudi 13 :** 10h-12h Massage Ayurvédique (ind 30') Katia

17h Réflexologie (ind 30') Claudie

18h –20h massage dos/visage (ind 30') Karine

**Samedi 15 :**

10h-12h : Equi-coaching/thérapie brève avec les chevaux (groupe) Marie

**Mardi 18 :**

19h-20h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

**Mercredi 19 :** 20h15-21h15 Yoga (groupe) Sarah

**Jeudi 20 :**

10h-12h Numérologie psychogénéalogie (ind 30') Béatrice

18h30 Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

19h-19h30 Sophrologie « Présence à Soi » (groupe) Nathalie



**Samedi 22 :**

10h-11h : Autour du Reiki (groupe) Sandrine et Patricia

**Lundi 24 :**

14h-17h Découverte Massage Ayurvédique (ind 30') Katia

**Vendredi 28 :** 10h-12h Réflexologie (ind 30') Claudie

## NOVEMBRE

**Jeudi 3 :**

17h30-19h30 Coaching en PNL/Thérapie brève (ind 45') Marie



19h-20h Découverte EFT (groupe) Stéphane

**Lundi 7 :** 14h-17h Massage Californien (ind 30') Katia

**Mardi 8 :**

19h-20h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

17h-18h30 Massage Crânien (ind 30') Claudie

**Jeudi 10 :**

10h-11h : Autour du Reiki (groupe) Sandrine et Patricia

**Mardi 15 :**

18h30-19h Sophrologie « Se reconnecter à Soi » (groupe) Nathalie

19h-20h Découverte thématique (groupe) Katia



**Mercredi 16 :**

18h à 20h Découverte Réflexologie plantaire (ind 30') Karine

**Jeudi 17 :** 10h-12h Massage Crânien (ind 30') Claudie

**Vendredi 18 :** 9h30 Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**Mardi 22 :**

19h-20h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

**Jeudi 24 :** 17h-19h Numérologie psychogénéalogie (ind 30') Béatrice

**Vendredi 25 :** 10h-12h Massage Crânien (ind 30') Claudie

**Samedi 26 :** 10h-12h Massage Ayurvédique (ind 30') Katia

**Mardi 29 :** 19h-20h Découverte thématique (groupe) Katia

## DECEMBRE

**Jeudi 1er :**

9h30-12h Massage femme enceinte selon l'Ayurveda (ind 45') Katia

18h30-19h30 Fleurs de Bach (groupe) Claudie

18h-19h30 Parlons Bilan de compétences (groupe) Marie

**Samedi 3 :**

11h-12h Découverte EFT (groupe) Stéphane

14h-14h30 Sophrologie « Lâcher Prise » (groupe) Nathalie

**Mardi 6 :**

19h-20h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

**Jeudi 8 :**

10h 11h Un besoin, une envie... (groupe) Sandrine et Patricia

18h Shiatsu sur chaise (ind 30') Judith

**Samedi 10 :**

10h-11h30 : Autour du Reiki (groupe) Sandrine et Patricia

**Lundi 12 :** 14h-17h Massage femme enceinte selon l'Ayurveda (ind 45') Katia

**Mardi 13 :**

18h30-19h30 Fleurs de Bach (groupe) Claudie



**Mercredi 14 :**

18h à 20h Découverte Massage Dos-visage (ind 30') Karine

**Jeudi 15 :**

17h-19h Numérologie psychogénéalogie (ind 30') Béatrice



**Intervenants :** Adeline de Suyrot, Amet « Ame & Gong », Béatrice Cognaud « Pause Béa'titude », Claudie Boizumeau « NaturEquilibre », Dominique Marcère « Dominique-Peinture », Isabelle Hougron, Katia Ferron, Judith Guitteny, Karine Langlais, Sarah Le Barh, Marie Garrec « Mga-accompagnement » Nathalie Le Lain, Sandrine Maisnier et Patricia Profault « Eveil&Sens » Patrice Pertant, Stéphane Blandin.

L'Association a pour objectif, le partage, l'échange, l'entr'aide, 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.