



LES ATELIERS CAP M'
apprendre, expérimenter, grandir

ANNEE SCOLAIRE 2022-23

| Age | Quoi | Qui | Quand |
|---|--|--------------------|---|
| Avant la naissance | Yoga prénatal | Yogali | Vendredi 12h |
| | Séances individuelles de réflexologie et naturopathie pour les femmes enceintes et les mamans | Agnès Jouannet | Jeudi après-midi |
| | Consultations d'ostéopathie périnatale et pédiatrique, conseil en allaitement | Félicie Viel | Mardi matin |
| A partir de 2 mois | Réflexologie parent-bébé | Agnès Jouannet | Jeudi matin |
| | Musique en famille (jusqu'à 5 ans) | La Joie de Grandir | Mardi 17h |
| | Yoga maman-bébé | Yogali | Vendredi 10h45 |
| | Eveil musical (en famille jusqu'à 3 ans) | Musicolab | Samedi à 9h15, 10h15, 11h15 |
| A partir de 12 mois (ateliers PARENTS/ENFANTS) | Eveil à l'anglais 1 à 3 ans | Mariapop! School | Lundi et mercredi 9h |
| | Yoga parent-enfant 1-3 ans | Yogali | Vendredi 9h30 |
| | Eveil linguistique en espagnol 1-3 ans | Guacamayos | Samedi 9h30 |
| | Ateliers Montessori de 18 mois à 3 ans | Cap Montessori | Lundi mardi vendredi 9h15 |
| | Graines de petits artistes de 18 mois à 5 ans | L'Odyssée Curieuse | 1 dimanche sur 2 à 9h30 (jusqu'à 3 ans) |
| | Cycles de 6 ateliers pour les 18 mois-5 ans sur différentes thématiques (Montessori, art, sophrologie, espagnol...) | Plusieurs | Lundi 17h |
| | Stages pendant les vacances scolaires pour les 1 à 3 ans en duo avec un adulte : anglais, yoga, espagnol, éveil musical... | Plusieurs | Vacances scolaires |
| A partir de 3 ans | Ateliers Montessori de 3 à 6 ans | Cap Montessori | Mercredi 10h15 et 16h30 |
| | Anglais ou espagnol de 3 à 6 ans | Guacamayos | Mercredi 9h30 et 15h45 / Samedi à 10h |
| | Story time de 3 à 7 ans (parent-enfant) | Mariapopschool | 1 samedi par mois 16h et 17h15 |
| | Graines de petits artistes jusqu'à 5 ans (avec un adulte ou pas) | L'Odyssée Curieuse | 1 dimanche sur 2 à 11h |

| | | | |
|--------------------------|--|----------------------------------|---|
| | Initiation à l'herboristerie (18 mois-5 ans) | Agnès Jouannet | Jeudi à 17h |
| | Stages Montessori+ pendant les vacances scolaires sur une semaine complète (3-6 ans) avec anglais, éveil musical, art et créativité, espagnol... | Plusieurs | Vacances scolaires |
| A partir de 6 ans | Soutien aux apprentissages Montessori 6-9 ans | Cap Montessori | Mercredi après-midi ou le soir après l'école |
| | Nouveau ! Cycles de 6 ateliers pour les 5-8 ans sur différentes thématiques (Montessori, art et créativité, graines d'herboriste, espagnol...) | Plusieurs | Jeudi 17h |
| | Ateliers d'anglais ou d'espagnol de 5 à 8 ans et de 7 à 10 ans | Guacamayos | Mercredi 16h45, samedi à 11h |
| | Nouveau ! Ateliers Graines d'artistes et Nia 6-10 ans | L'Odyssée curieuse et Nia Nantes | Mercredi 14h |
| | Stages pendant les vacances scolaires pour les 6-10 ans autour de la créativité artistique, du yoga... | Plusieurs | Vacances scolaires |
| Ados et adultes | Ateliers de conversation anglaise ou espagnole pour les ados (collège) | Guacamayos | Lundi (anglais) à 18h jeudi (espagnol) à 18h |
| | Nouveau ! Stages pendant les vacances pour les ados : philo/bd, architecture, cercles de filles, sophrologie... | Plusieurs | Vacances scolaires |
| | Cycles d'ateliers herboristerie, cycle féminin, homéopathie, phytothérapie, aromathérapie : se soigner naturellement | Agnès Jouannet | Jeudi |
| | Nouveau ! Art'péro, atelier d'histoire de l'art | L'Odyssée Curieuse | Un mardi par mois à 18h30 |
| | Nouveau ! Yin yoga | Shelby Nia Nantes | Lundi 12h15 1 dimanche matin par mois |
| | Nouveau pour les seniors : ateliers de musicothérapie et bientôt des après-midis jeux ! | Musicolab | 1 jeudi sur deux à 14h15 |
| | Initiation à la pédagogie Montessori à destination des parents ou des professionnels - cycles de 5 rencontres l'après-midi ou en soirée | Cap Montessori | Jeudi 20h |