



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