

ÉVÉNEMENTS CULTURELS ET FESTIFS • ARTS ET CRÉATIVITÉ
TECHNIQUES CORPORELLES ET SPORTS ADAPTÉS
PARENTALITÉ ET FAMILLE • LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉ
PRÉVENTION SANTÉ ET SANTÉ MENTALE • QUALITÉ DE VIE
AU TRAVAIL • ÉCOLOGIE ET TRANSITION • BAR ASSOCIATIF

SAISON
2026-2027
SABLÉ-SUR-
SARTHE



**CRÉER,
TRANSMETTRE,
S'ÉMERVEILLER**

Casa Feliz

TIERS-LIEU CULTUREL,
FAMILIAL ET SOCIAL

*Et si vous aviez un lieu
autre que la maison et le travail ?
Un tiers-lieu pour souffler, créer, découvrir,
rompre l'isolement et participer
à la vie locale...*

BIENVENUE À LA CASA FELIZ !

**SEMAINE
DECOUVERTE
GRATUITE**
(SUR RÉSERVATION)

**DU 7 AU 11
SEPTEMBRE**

Rdv au Forum
des associations
le 5 septembre

*Ici se croisent les âges, les parcours et les expériences,
dans un esprit de convivialité, de solidarité
et de transmission des savoirs.*

*Chacun peut y trouver sa place. On y propose des ateliers
artistiques, corporels et culturels, des actions de prévention
santé, des temps de parentalité et d'entraide, des concerts,
petits spectacles et temps conviviaux.*

*On vient souvent pour un atelier, un événement...
et on repart avec bien plus : une rencontre, un échange,
une découverte, un regain d'optimisme et de confiance.
C'est un lieu pour ralentir, expérimenter, s'exprimer et se relier.
Un lieu pour (re)prendre soin de soi... et du monde autour.*

POUR QUI ?

**La Casa Feliz favorise
la rencontre**

entre générations, parcours de vie
et réalités sociales différentes.

UN LIEU OUVERT À TOUTES ET À TOUS

**Un lieu associatif engagé,
un projet d'intérêt général**

Une maison achetée par l'association en 2022,
rénovée collectivement par 154 bénévoles pour :

Favoriser l'accès de tous à la culture,
au lien social et à la prévention santé

Développer des actions accessibles financièrement

Soutenir les personnes isolées ou fragilisées

Encourager la participation citoyenne et bénévole

Contribuer à la dynamique sociale et culturelle
du territoire

Les activités sont proposées dans une logique non lucrative
et d'accessibilité, au service du projet associatif.



SE RENCONTRER CRÉER PRENDRE SOIN DE SOI

Arts & créativité

Ma bulle créative,
Mon journal intime créatif,
Éveil musical, Swing,
Danse africaine,
Tango argentin...

Musicfamily

Famille & parentalité

Baby Yoga, Yoga 6-10 ans,
Casablaba, après-midi jeux,
Fly yoga post et pré natal,
Brain gym Family...

Batoupercus

Croq Jardin

Modado
(cercles de paroles
pour ados),

Ecologie & transition

Ateliers 4 Saisons 6 sens,
Jardin au naturel,
Dépôts de paniers de légumes bio,
tisanes, pesto et miel.

Et bientôt en plus :
Munz floor, Bungee fitness et calisthenie.

Prévention santé & santé mentale

avec les praticiens associés
(voir encadré)

Qualité de vie au travail

Propositions pour entreprises,
indépendants
et collectifs (voir encadré)

Techniques corporelles & sports adaptés

Fly yoga, Pilates, Yoga, Qi Gong,
Viens on bouge seniors, Cap énergie,
Prévention des chutes, Gym des organes,
Biodanza, Fly yoga pré et post natal,
Brain gym Family...

Lien social & solidarité

Cercle de sororité, après-midi jeux,
Casablaba, Bar associatif
(Morning et Antiblouzes),
Partages de services et savoirs...

Pour trouver les **horaires** consultez la « semaine type ».
Retrouvez toute la **programmation** détaillée, les **intervenants**, les **horaires**
et les **inscriptions** via le **QR code** ou sur notre site internet **www.casafeliz.fr**

Des parcours gratuits et sur mesure



Seniors/aidants

Tous les vendredis de novembre à mai, avec le soutien d' AG2R la Mondiale,
la Commission des financeurs et la Carsat.

Casablaba et casablados

Cercles de paroles pour les parents. 1^{er} rdv le 11 oct de 16h30 à 18h goûter offert.
Avec le soutien de la Caf, du Département de la Sarthe et de la MSA.

Feminin et puissance

Pour les femmes victimes de violences physiques et/ou psychologiques.
Avec le soutien de la Préfecture.

Modado

Cercles de parole pour ados.
En partenariat avec le Département de la Sarthe.

Pour les habitants des quartiers Saint Exupéry et Montreux :

Des pass gratuits sur les activités collectives, des entrées gratuites aux événements
et des parcours gratuits. Avec le soutien de la Préfecture, du Département
de la Sarthe et de la Communauté de communes du pays sabolien.

Les praticiens associés

Prévention santé, lien social et qualité de vie au quotidien.

Dans une démarche de prévention santé accessible à tous, les experts
partenaires de la Casa Feliz proposent des accompagnements
et temps collectifs autour du stress, du sommeil, du mouvement,
de l'alimentation et de la qualité des relations humaines. Venez rencontrer
les praticiens partenaires de la Casa Feliz ou en parler avec l'équipe du lieu.

Accueil de groupes et entreprises du territoire

La Casa Feliz accueille ponctuellement des groupes, équipes et collectifs

pour des temps de coopération, de créativité, de lien aux autres
et de qualité de vie au travail.
Ateliers collaboratifs, journées collectives, temps de rencontre et de convivialité :
un cadre pour échanger, coopérer et créer du lien.

**La Casa Feliz, c'est aussi les rencontres imprévues
qui se passent entre les activités.**

EVENEMENTS CULTURELS ET FESTIFS PONCTUEL

Concerts • Spectacles • Conférences
Rencontres • Ateliers découverte • Temps festifs

SEMAINE TYPE

Activités réalisées en période scolaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30 - 10h30 Baby yoga 0-2 ans 3 ^e lundi du mois	9h - 10h Cap énergie	9h30 - 10h30 Music Family	9h15 - 10h15 Gym des organes	10h - 11h30 Fly yoga pré / post natal		10h - 12h30 Sortie 4 saisons 6 s ens 4X/an
11h45 - 12h45 Pilates Intermédiaires	10h - 11h30 Morning Bar associatif	11h - 12h Brain gym Family	10h15 - 11h15 Gym des organes	10h - 11h30 Morning Bar associatif	10h - 11h Eveil musical	
12h45 - 13h45 Pilates Avancés	Accueil groupes, entreprises...	12h30 - 13h15 Fly yoga Tous niveaux	11h15 - 12h15 Gym des organes	13h - 14h Yoga express		
14h - 15h Fly yoga Flow Avancés			12h30 - 13h15 Fly yoga Tous niveaux	14h30 - 17h Ma bulle créative Le 2 ^e vendredi du mois	Activité à la demande	16h - 18h Jeux 1 ^{er} dim. du mois
15h - 16h Fly yoga Débutants		15h45 - 16h45 Viens on bouge Seniors	14h30 - 16h Qi Gong	14h30 - 15h30 Parcours seniors		16h30 - 18h Casablaba 1X/mois
17h30 - 18h30 Yoga 6-10 ans 3 ^e lundi du mois				Accueil de groupes	16h - 18h Biodanza	17h - 18h Batoupercus Dernier dim. du mois
19h - 20h Batoupercus 2 ^e lundi du mois		18h - 19h Swing solo	18h - 19h Fly yoga Tous niveaux	18h - 20h30 Ma bulle créative Le 2 ^e vendredi du mois		18h - 21h Antiblouze Bar associatif
19h - 20h Yoga du rire 1 ^{er} lundi du mois	19h - 20h30 Danse africaine	19h - 20h Tango argentin Intermédiaires	19h - 20h Fly yoga Flow Avancés	18h30 - 19h30 Fly yoga ado 1 ^{er} vendredi du mois		
19h - 20h30 Cercle de sororité 6 X / an						

Des temps pour des activités à créer
(accueil de groupes, familles...).

Activités accueillies non comprises dans la carte 10+1

2026

12 SEPTEMBRE
Anniversaire 3 ans de la Casa Feliz dans ses murs

20 SEPTEMBRE
Spectacle Heula cie

30 SEPT. - 30 OCT. - 27 NOV.
Découverte de la Forge

29 SEPT. - 13 ET 27 OCT.
Les mains dans la terre (initiation poterie)

4 OCTOBRE
Sortie 4 saisons 6 sens

11 OCTOBRE
Une chorégraphe à la Casa, rencontre avec MG Massé

7 NOVEMBRE
Souper dans le noir

4 ET 18 NOVEMBRE
Mon journal intime créatif

20 NOVEMBRE
Boum des meufs

29 NOVEMBRE
Le monde vu par un économiste, avec Vincent Martinez

12 DÉCEMBRE
Marché de Noël

+ Histoires d'hiver :
Ateliers créatifs parents/enfants pour une expo sur le marché de Noël

2027

13 ET 27 JANVIER
Mon journal intime créatif

31 JANVIER
Concert Zel

4 FÉV. - 21 MARS - 13 JUIN
Sorties 4 saisons 6 sens

14 FÉV. - 14 MARS
25 AVRIL - 2 MAI
Ateliers danse Parade

28 FÉVRIER
Le monde vu par un économiste, avec Vincent Martinez

17 MARS
Saint Patrick

11 AVRIL
Rando des chouettes

23 AVRIL
Boum des meufs

25 AVRIL
Le monde vu par un économiste, avec Vincent Martinez

28 MARS
Grand déballage de printemps

28 MAI
Fête des voisins

23-23-29-30 MAI
Stage de chant
Bretelle et Garance

18 ET 20 JUIN
Parade dansée
« Oiseaux de paradis »

LE MORNING

Bar associatif
Ouvert les mardis
et vendredis matins
de 10h à 11h30

L'ANTIBLOUZE

- Planches apéritives les dimanches de 18h à 21h (saison froide uniquement les derniers dimanches du mois).
- Des soirées à thème: Dolce vitta, années folles, hommage au cinéma iranien...



De nouveaux rendez-vous viennent enrichir l'année au fil des saisons.

Retrouvez toute la programmation sur www.casa-feliz.fr ou via le QR code ci-contre

Casa Feliz - 44 bis rue du Mans 72 300 Sablé-sur-Sarthe

www.casafeliz.fr

casafeliz.sablesursarthe@gmail.com

@CasaFelizSablé

06 84 25 76 06

Ne pas jeter sur la voie publique



Nos partenaires



agence nationale
de la cohésion
des territoires

