

SAISON
2025-2026
SABLÉ-SUR-
SARTHE



Casa Feliz
FABRIQUE DU MIEUX-ÊTRE

“Il faut
cultiver
notre
jardin.”

Voltaire





Casa Feliz

Fabrique du mieux être, tiers-lieu pour tous

Un magnifique jardin, un studio de danse qui se transforme en théâtre de poche, un bar associatif, des espaces dédiés aux soins mieux-être et au coworking, un atelier de créativité, des praticiens, des intervenants spécialisés et des artistes aux talents multiples,

pour clôturer le tout, une incroyable équipe de bénévoles qui apportent chaleur et solidarité.

Voici la recette magique de ce tiers-lieu qui prend soin du corps, de la santé mentale, du cœur et du lien.

Découvrez nos activités, appropriez-vous nos espaces que vous pouvez aussi privatiser.

Ici vous trouverez du soutien, des activités pour vous ressourcer, un espace ouvert pour vous déposer ou rencontrer du monde,

Ici vous pouvez venir pratiquer de supers activités, à la carte ou régulièrement, boire un verre au bar associatif ou juste savourer cet espace qui apaise par son naturel et sa simplicité.

Vous pourrez même inventer et proposer de nouvelles activités car ce lieu nous le créons ensemble.

**1 SEMAINE DÉCOUVERTE
GRATUITE** (sur réservation)

DU 8 AU 12 SEPTEMBRE !

**RENDEZ-VOUS LE 6 SEPTEMBRE
AU FORUM DES ACTIVITÉS**

POUR RÉSERVER VOS PLACES GRATUITES
ET VOS ABONNEMENTS !

LA CASA FELIZ EST SOUTENUE PAR



agence nationale
de la cohésion
des territoires





Des parcours gratuits sur-mesure

Mieux-être Seniors

Les vendredis, de novembre 2025 à juin 2026

Vous avez 60 ans et plus ?

Ce parcours s'adresse à vous !

Retrouvez bien-être, mouvement, équilibre, plaisir, apaisement et créativité grâce aux activités proposées.

Pour les habitants des quartiers Saint-Exupéry et Montreux !

De septembre 2025 à juin 2026

Des cours collectifs, soins individuels, rendez-vous et événements sont accessibles gratuitement. Contactez-nous !

20 PASS GRATUITS

donnant accès aux activités régulières sont mis à disposition des personnes en situation de précarité.

CONTACTEZ-NOUS POUR EN BÉNÉFICIER !

CARTE DE 11 ACTIVITÉS 120€

NOUVEAUTÉ : LE PACK MIEUX-ÊTRE POUR 1 EURO PAR JOUR

1 abonnement activité collective d'1h
+ 2 soins individuels

Le Casablaba

Un dimanche par mois de 16h30 à 18h

1^{er} rdv le 5 octobre.

Avec Rozenn et Julie

Groupe régulier de jeunes parents pour échanger dans un climat d'écoute et de bienveillance.

Le petit plus : garderie assurée sur place pour vos bambins.

Un lieu pour prendre soin de tous !

Entreprises

pour le team building et afterwork

Personnes fatiguées

et usées par la vie, l'isolement, le travail...

Futurs et jeunes parents

en recherche d'appuis,

Praticiens mieux-être

10 experts certifiés pour vous chouchouter

et vous accompagner dans une démarche de prévention santé, pour mieux gérer stress, sommeil, alimentation, activité physique, anxiété...

Retrouvez-les sur notre site.





Bouger

Cap Energie*

Mardi à 9h
Sylvie

Fly Yoga Tout Public*

Lundi à 14h (avancés),
Lundi à 15h (tout doux),
Mercredi à 12h30 et 20h (tous niveaux),
Jeudi à 12h30 et 18h (tous niveaux)
Jeudi à 19h (avancés)
Béregère

Fly yoga prénatal*

Jeudi de 10h à 11h30
Béregère

Fly yoga post natal*

Sur rendez-vous
Béregère

Pilates*

Lundi à 11h45 (débutants)
Lundi à 12h45 (avancés)
Anne

Yoga* Power yoga*

Jeudi à 11h30,
Yoga express vendredi à 13h
Anna

Yoga des petits*

Mercredi à 16h30
Elodie

Viens on bouge seniors*

Lundi à 16h
Olivier

Se détendre

Bar à sieste

Mardi à 12h,
mercredi et jeudi à 13h15

Ma sophro pause duo

RDV 4 oct et 20 déc
à 9h15 (2-5 ans)
et 10h30 (6-10 ans)
Julie

Les praticiens mieux-être

Soins individuels (gestion stress,
alimentation, santé mentale...)
*Sandrine, Tony, Sonia, Anna,
Elodie, Mirella, Mélanie, Sylvie,
Annä, Béregère.*

Sophrologie collective

1^{er} samedi du mois à 10h
Mélanie

Qi Gong

Jeudi à 14h30
Gilles

Créer

Brunch + Arts plastiques

Les samedis 4 oct, 31 janv
et 11 avril à 11h
Mlle Mars (Véro)

Musicfamily*

Mercredi (enfants et adultes)
à 10h
Gil

Batoupercus

2^e et 4^e dimanches du mois à 17h
Gil

Ma bulle créative

2^e vendredi du mois à 18h
RDV le 10 octobre
Anne-Laure

Découverte de la forge

Dernier vendredi du mois à 9h
Franck

Partager

Yoga du rire*

Enfants-ados-adultes
Le 1^{er} vendredi de chaque mois
à 18h - RDV le 3 octobre
Marie

Fly yoga enfant*

Privatisation anniversaire
Mercredi à 14h30 sur réservation
Béregère

Swing*

Mercredi à 18h
Béregère

Tango argentin*

Mercredi à 19h
Béregère

Danse africaine*

Mardi à 19h
Iro

Ateliers-transitions

Samedi à 10h30
RDV le 20 sept
Kiti

Cercle de sororité

6 lundis à 19h- RDV le 22 sept
Martine

Morning coffee (bar)

Mardi et vendredi matin à 10h

L'antiblouze Bar associatif

Les dimanches soirs à 18h.
Le dernier dimanche du mois
de fin octobre à début mai.

Après-midi jeux

1^{er} dimanche du mois à 16h



Votre agenda 2025-2026

31
AOÛT

**Concert Aïgo
+ Antiblouze**

14
SEPTEMBRE

**De l'Armor
à l'art Maure**

RDV avec
un ambassadeur

27-28
SEPTEMBRE

**L'Argentine
à Sablé !**

Projection du film Julio y Caro,
concert, repas argentin, milonga

19
OCTOBRE

**Souper dans
le noir !**

Pour savourer
autrement

DU 31
OCTOBRE
AU 1^{ER}
NOVEMBRE

Week-end mortel

Veillée, café mortel,
carnet de deuil,
banquet de nos morts...
pour apporter de la vie à la mort.

SAMEDI
13
DÉCEMBRE

Marché de Noël

Des surprises,
des ateliers gratuits,
des cadeaux uniques à glaner,
des tapas à déguster.

DIMANCHE
14
DÉCEMBRE

**Réveille ton
super pouvoir
créatif !**

15h-17h
avec Gafalasuïte

VENDREDIS
26 SEPT.
31 OCT.
28 NOV.
19 DÉC.

**Découverte
de la forge**

9h-17h
avec Franck

MARDIS
14 OCT.
16 DÉC.
31 MARS

**La boum
des meufs**

20h-23h

17
MARS

Saint-Patrick

Concerts, bières,
et traditions
irlandaises

21
MARS

**Rituel du
printemps**

14-15
ET
28-29
MARS

**Stage
d'interprétation
de chansons**

Avec Lise Moulin
et Vincent Ruche

4
AVRIL

**Randonnée
des chouettes**

29
MAI

**Fête des
voisins**

DIMANCHE
5
JUILLET

**Parade
dansée**

Holi, la fête
des couleurs
indiennes

Et puis beaucoup d'autres événements surprises

Soirée Casa zen, Fly yoga des papas, Apéros à thèmes (prévention santé, philo...),
Vente de paniers de légumes bio, Ateliers jardin au naturel, Troc plantes, Bingo musical,
Soirée loto, Défi sans écrans, Partages de savoirs, Échange de services gratuits...

Tenez-vous informés en nous suivant sur les réseaux sociaux et sur notre site internet
www.casafeliz.fr

SEMAINE TYPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h30-11h30 Fly yoga privatisations à la demande <i>Studio</i>	9h-10h Cap Energie <i>Studio</i>			9h30-10h30 Gym organes <i>Studio</i>	9h30-10h15 et 10h30-11h30 Ma sophro pause duo <i>Studio</i>	
	10h-11h30 Morning Coffee <i>Moka's bar</i>	10h-11h MusicFamily <i>Studio</i>	10h-11h30 Fly yoga Prénatal <i>Studio</i>	10h-11h30 Morning Coffee <i>Moka's bar</i>	10h-11h Sophrologie collective 1x/mois <i>Cabinet</i>	
11h45-12h45 Pilates Débutants <i>Studio</i>	12h-13h30 Bar à sieste <i>Studio</i>	12h30-13h15 Fly yoga Tous niveaux <i>Studio</i>	11h30-12h30 Power Yoga <i>Studio</i>	10h30-11h30 Gym organes <i>Studio</i>	10h-16h Qi Gong 4x/an <i>Studio</i>	
12h45-13h45 Pilates Avancés <i>Studio</i>		13h15-14h30 Bar à sieste <i>Studio</i>	12h30-13h15 Fly yoga Tous niveaux <i>Studio</i>	11h30-12h30 Gym organes <i>Studio</i>	10h30-12h30 Ateliers-transitions 1x/mois <i>Studio</i>	
			13h15-14h30 Bar à sieste <i>Moka's bar + Studio</i>	13h-14h Yoga express <i>Studio</i>	11h-15h Brunch + activité Sur demande <i>Studio</i>	
14h-15h Fly yoga Avancés <i>Studio</i>	14h30-15h30 Parcours croix rouge Basile Moreau <i>Studio</i>	14h30-16h Fly yoga Anniv enfants <i>Studio</i>	14h30-16h Qi Gong <i>Studio</i>	14h30-15h30 Parcours seniors <i>Studio</i>	11h-15h30 Brunch créatif Mlle Mars 1x/trimestre <i>Salle de créativité</i>	
15h-16h Fly yoga Tout doux <i>Studio</i>	15h30-19h Team building entreprises	16h30-17h30 Yoga 3-6 ans Tous les 15 jours <i>Studio</i>	14h30-17h30 Team building entreprises		16h-18h Biodanza 6x/an <i>Studio</i>	16h-18h Jeux 1 ^{er} dim du mois <i>Salle de créativité</i>
16h-17h Viens on bouge Seniors <i>Studio</i>		16h30-18h30 Cercle neuro bien-être 2x/mois <i>Salle de créativité</i>	17h30-19h30 Afterwork <i>Bar / Jardin</i>			17h-18h Batoupercus 2 ^e et 4 ^e dim du mois <i>Studio</i>
17h-20h Privatisations entreprises		18h-19h Swing solo <i>Studio</i>	18h-19h Fly yoga Tous niveaux <i>Studio</i>	18h-19h Yoga du rire 1 ^{er} vend du mois <i>Studio</i>		18h-21h Antiblouze <i>Moka's bar</i>
19h-20h30 Cercle sororité 6x/an <i>Studio</i>	19h-21h Cercle neuro bien-être 2X/mois <i>Salle de créativité</i>	19h-20h Tango argentin <i>Studio</i>	19h-20h Fly yoga Avancés <i>Studio</i>	18h-20h30 Ma bulle créative 2 ^e vendredi du mois <i>Salle de créativité</i>		
	19h-20h30 Danse africaine <i>Studio</i>	20h-21h Fly yoga Tous niveaux <i>Studio</i>				

**La Casa Feliz bouillonne d'idées et de propositions pour tous !
Tenez-vous informés en nous suivant sur les réseaux sociaux
et sur notre site internet www.casafeliz.fr**

www.casafeliz.fr

casafeliz.sablesursarthe@gmail.com

@CasaFelizSable

06 84 25 76 06



Mieux-être en entreprise



**Bien-être, cohésion d'équipe, prévention des TMS*, QVT Qualité de vie au travail, santé mentale.
De manière régulière ou ponctuelle nos formats innovants et joyeux s'adaptent à vos besoins.**

TEAM BUILDING

Proposer à son équipe un moment convivial avec Yoga du rire, Fly Yoga, massages assis et auto-massages, routines énergétiques, ateliers d'intelligence collective, coaching d'équipes, gestion du stress...

BAR À SIESTE

Découvrir le **cocon hamac**, à installer dans vos espaces détente, pour délier son corps et se ressourcer en un temps record.

AFTERWORKS DANS NOS ESPACES

En plus d'une multitude d'activités personnalisables, nous mettons à disposition nos espaces pour vos Afterworks et vos événements. **Studio de 70 m², grand jardin clos, bar associatif..** pour un moment de détente et de convivialité après le travail.

PARTENARIAT

Profiter de **tarifs privilégiés sur nos activités tout au long de l'année.**

*Troubles musculo squelettiques

Investir dans la Qualité de vie au travail et le bien-être des collaborateurs offre de nombreux avantages :

- **Réduction du turn-over et des arrêts de travail.**
- **Prévention santé** (sommeil, nutrition, gestion des émotions, prévention des TMS) pour aider à maintenir sa santé le plus longtemps possible notamment sur des postes très physiques.
- **Motivation et cohésion d'équipe :** La Casa Feliz propose des activités innovantes pour renforcer les liens entre les collaborateurs.
- **Développement de la marque employeur :** C'est aussi l'occasion de communiquer sur les événements et l'attention portée à l'humain, de permettre aux collaborateurs d'en parler autour d'eux pour améliorer la marque employeur et attirer de nouveaux talents.



Casa Feliz

FABRIQUE DU MIEUX-ÊTRE

Nos espaces

*Pour des événements, séminaires, privatisations,
résidences de travail....*

 **Un grand studio de 70 m²**
entièrement équipé en son
et lumière, d'une capacité
de 75 personnes

 **Un jardin clos de 500 m²**

 **Un bar associatif**

 **Une salle de créativité
de 25 m²**



**Pour créer un événement à votre image,
nos intervenants, artistes et praticiens combinent leurs talents.**

www.casafeliz.fr

casafeliz.sablesursarthe@gmail.com

[@CasaFelizSable](https://www.instagram.com/CasaFelizSable)

06 84 25 76 06