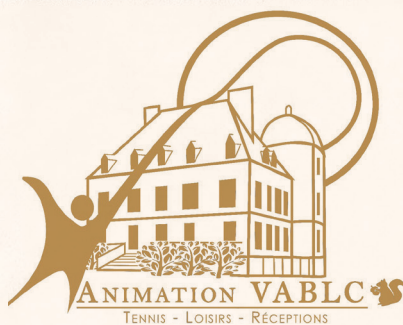




Les ACTIVITÉS

2026 - 2027

10 Rue Gérard de Nerval, 77340 Pontault-Combault



Édito



C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons pour cette nouvelle saison d'activités au sein du Château du Bois La Croix, un lieu unique où patrimoine, bien-être, culture et convivialité se rencontrent. Le château est également un espace vivant, ouvert à tous, où chacun peut venir découvrir, apprendre, partager et se ressourcer.

Pour cette année 2026-2027, l'association Animation VABLC est heureuse de proposer une programmation riche et variée, pensée pour tous les âges et toutes les envies. Que vous cherchiez un moment de détente, une activité artistique, une pratique corporelle douce ou simplement l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, vous trouverez ici une porte ouverte.

Le yoga, le qi gong, la sophrologie, les relaxations sonores ou encore la gymnastique douce vous inviteront à prendre soin de vous, à retrouver équilibre et sérénité dans un cadre exceptionnel. Les ateliers de chant et d'arts plastiques développeront votre créativité et votre expression personnelle. Les jeux de mots stimuleront l'esprit dans une ambiance conviviale et chaleureuse, tandis que les rencontres organisées avec le Rotary prolongeront cet esprit d'échange et d'engagement qui nous anime.

Au-delà des activités elles-mêmes, notre ambition est simple : faire du Château du Bois La Croix un véritable lieu de vie, de découverte et de lien humain. Un endroit où l'on vient autant pour pratiquer une activité que pour partager un moment, croiser des voisins, créer des souvenirs et faire vivre ensemble ce patrimoine exceptionnel. Pour cela, en plus des activités, un événement (concert, conférence, spectacle pour enfants, magie....) est organisé tous les mois. N'hésitez pas à nous suivre sur les réseaux sociaux pour ne rien rater.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les bénévoles, intervenants et partenaires qui rendent cette aventure possible. Grâce à leur énergie et leur passion, le château continue d'écrire une nouvelle page de son histoire, tournée vers l'ouverture, le bien-être et la culture.

Nous espérons vous voir nombreux cette année pour découvrir ou redécouvrir ce lieu remarquable et les nombreuses activités qui y prennent vie.

Très belle saison à toutes et à tous.

Thomas, président de l'association Animation VABLC



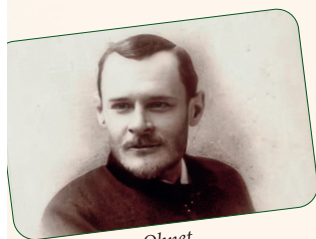


Le Château du Bois La Croix

Un lieu où se rencontrent histoire, littérature et aviation.
Au cœur d'un parc arboré de Pontault-Combault, le Château du Bois La Croix est bien plus qu'une belle demeure : il raconte plus de 150 ans d'histoire locale et a vu passer des personnalités qui ont marqué leur époque.

Une demeure de la Belle Époque

Vers 1870, le négociant parisien M. Badeuil fait construire un élégant château d'inspiration néogothique. Tourelles, lucarnes sculptées et mâchicoulis lui confèrent le charme des grandes demeures de la fin du XIX^e siècle, conçues comme des lieux de villégiature au cœur de la nature.



Georges Ohnet

Quand la littérature s'invite au château

En 1900, le domaine est acquis par Georges Ohnet, l'un des écrivains français les plus lus de son époque. Auteur de nombreux romans à succès, il achève les travaux du château et y trouve un cadre propice à l'écriture. Le Bois La Croix devient alors un véritable lieu de création et de vie culturelle.

Aux premiers temps de l'aviation

À la disparition de Georges Ohnet, sa fille Claire épouse Lucien Morane. Le château entre alors dans l'histoire de l'aéronautique française grâce aux frères Léon et Robert Morane, fondateurs des avions Morane-Saulnier. Une photographie devenue célèbre immortalise même leur avion Parasol posé dans le parc du domaine.



Avion « Parasol » dans le parc

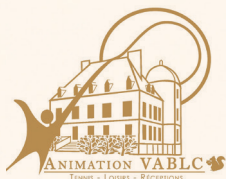
Un patrimoine toujours vivant

Réquisitionné pendant la Seconde Guerre mondiale, le château connaît ensuite une nouvelle vie avec la création du Village Anglais – Bois La Croix dans les années 1970. Depuis, il appartient collectivement aux copropriétaires du domaine. Aujourd'hui, grâce à l'engagement de l'association Animation VABLC, le Château du Bois La Croix continue d'être un véritable lieu de vie. Activités culturelles, bien-être, rencontres et événements permettent à chacun de découvrir ce patrimoine exceptionnel et de participer à son histoire.

Sources

- Archives consacrées à Georges Ohnet et à la famille Morane.
- Site historique du Village Anglais – Bois La Croix
- Association « Un passé, une histoire »





Relaxations SONORES

HARMONIE, DÉTENTE et LÂCHER-PRISE



Jennifer



Les bols chantants sont des instruments sonores aux vibrations apaisantes favorisant la détente et le lâcher-prise.

Lors d'une séance, les participants sont confortablement installés sur un tapis dans une ambiance calme et chaleureuse. Les sons des bols, du gong et des carillons procurent une profonde relaxation, aident à réduire le stress et les tensions, apaisent le mental et offrent un véritable moment de bien-être et de ressourcement intérieur. Pour profiter pleinement de la séance, apportez votre tapis, votre plaid et votre coussin.

DATES



RELAXATIONS SONORES

VENDREDI
20h - 21h

Salon Le Maître des Forges

6 séances dans l'année

MOIS	DATES DES SÉANCES 2026/2027
Octobre	02
Décembre	11
Janvier	29
Mars	26
Mai	21
Juin	25

Renseignements & inscriptions • 06 50 49 61 91 •
<https://bolschantants.wixsite.com/ondes-positives>



Chant

TECHNIQUE VOCALE et PLAISIR DE CHANTER



Anais



Chanteuse expérimentée, je donne des cours de chant depuis plusieurs années. J'ai étudié dans différents conservatoires, du chant lyrique au jazz en passant par la comédie musicale. J'ai également fait partie d'un groupe de soul et sorti mon premier album de compositions en 2024. Débutants ou confirmés, j'accompagne les élèves dans la découverte de leur voix grâce à des exercices de respiration, des vocalises et un travail autour de chansons. Selon le nombre de participants, un ensemble vocal pourra également être créé.
À partir de 12 ans.

HORAIRES

CHANT avec

Sianá's
Music

À partir de 12 ans
Débutants & confirmés

JOUR	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	17h15 - 19h15	Salon La comtesse Sarah

Renseignements & inscriptions
• 06 52 22 92 52 • contactsianasmusic@gmail.com



Sophrologie

RESPIRATION, RELAXATION et SÉRÉNITÉ



Elsa



La sophrologie est une méthode douce adaptée à tous pour retrouver un équilibre mental et émotionnel.

Basée sur des techniques de respiration, de détente corporelle et de visualisations positives, elle permet de mieux s'adapter au stress quotidien, le sommeil est facilité et elle améliore également la confiance en soi. Les ateliers se déroulent en petit groupe. Je vous invite dans la bienveillance à profiter de ce moment pour vous et encourage les échanges et la convivialité tout en respectant le rythme et la liberté de chacun.

DATES


Un souffle positif

SOPHROLOGIE

MERCREDI

17h - 18h

Salon La Comtesse Sarah

2 séances par mois

Renseignements & inscriptions

• 06 84 21 38 04 •

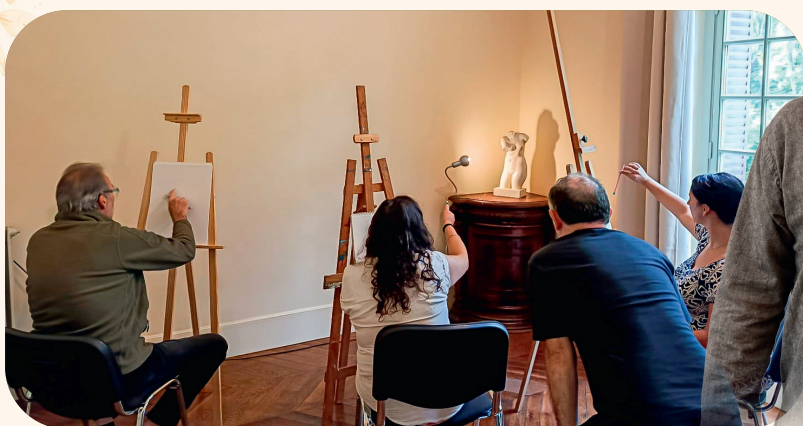
<https://unsoufflepositif.fr/>

MOIS	DATES DES SÉANCES 2026/2027
Septembre	16 • 23
Octobre	07 • 14
Novembre	04 • 18
Décembre	02 • 16
Janvier	06 • 20
Février	03 • 24
Mars	10 • 24
Avril	07 • 28
Mai	12 • 26
Juin	09 • 23



Arts PLASTIQUES

OSEZ L'EXPRESSION ARTISTIQUE À LA RENTRÉE !



Philippe



Offrez-vous une parenthèse créative au cœur du Château du Bois-la-Croix. Cet atelier d'arts plastiques, ouvert aux débutants comme aux initiés, vous permettra de découvrir ou perfectionner différentes techniques de dessin et de peinture dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Animé par Philippe, artiste peintre professionnel et enseignant en arts appliqués, le cours s'adapte au rythme de chacun et pourra également proposer des séances de croquis en extérieur dans le parc du château.

HORAIRES



ARTS PLASTIQUES

Débutants & confirmés

JOUR	HORAIRES	LIEUX
MERCREDI	16h - 18h et 18h - 20h	Salon Lise Fleuron
VENDREDI	18h - 20h	Salon Lise Fleuron

Renseignements & inscriptions : die-koronen@mail.ch
<https://artistepeintre-enligne.com/cours-dart/>



Yoga

HARMONIE du CORPS, du SOUFFLE et de L'ESPRIT



Patricia



La méthode commence par une approche physique avec le travail des postures.

Cela développe la souplesse, la force musculaire, et le bien-être du corps.

Ce travail nous fait prendre conscience de notre respiration et nous permet d'apaiser notre mental.

Le mot YOGA vient de YUG (le lien) entre notre corps, notre souffle et notre mental.

Le YOGA est une discipline portée par une philosophie de vie.

La pratique du YOGA est adaptée à chaque personne.

HORAIRES



YOG Avenir

Renseignements & inscriptions

• 06 18 04 21 87 •

yogavenir94@gmail.com

www.yogavenir.com

JOUR	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	19h30 - 20h45	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marinière
MARDI	9h30 - 10h45 11h - 12h15	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marinière
JEUDI	9h30 - 10h45 11h - 12h15 18h - 19h15	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marinière
VENDREDI	9h15 - 10h30 Cours animé par Marine	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marinière



Qi GONG

RESPIREZ, HARMONISEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT.



Annabelle



Le Qi Gong est un art énergétique chinois issu des arts martiaux.

Cette pratique corporelle et respiratoire venue de Chine, associant mouvements doux et lents, respiration et concentration permet d'entretenir la santé, la souplesse et la force physique tout en harmonisant le corps, le souffle et l'esprit.

Accessible à tous, le Qi Gong favorise la détente, l'équilibre et le bien-être intérieur dans une ambiance calme et bienveillante. Chaque séance invite à ralentir, se recentrer et retrouver une énergie plus apaisée au quotidien.

HORAIRES

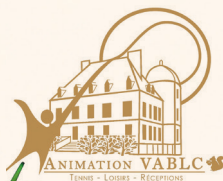


Maotane Relaxation
QI GONG

cours collectif
pour adultes / tous niveaux
Ouvert à tous,
débutants bienvenus.

JOUR	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	9h30 - 10h30	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marnière
JEUDI*	18h30 - 19h30	* sous réserve du nombre d'inscrits
VENDREDI	15h - 16h	Salon Le Maître des Forges Salon La grande Marnière

Renseignements & inscriptions
• 07 67 93 43 79 • annabellejacques.fr



Gymnastique DOUCE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE • ASSOUPPLISSEMENT •
ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE



Sonia



La gymnastique douce seniors est une activité adaptée associant exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et d'assouplissement afin d'entretenir le corps en douceur et favoriser le bien-être au quotidien. Les séances permettent de travailler la mobilité, la coordination, la stabilité et la souplesse à travers des mouvements simples et accessibles, réalisés dans le respect du rythme et des capacités de chacun. Les exercices sont encadrés, corrigés et adaptés afin de permettre une pratique en toute sécurité, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Cette activité contribue à préserver l'autonomie, prévenir les chutes, renforcer la confiance dans les mouvements du quotidien et apporter détente et bien-être.

HORAIRES

GYMNASTIQUE DOUCE

les cours sont animés
par Sonia,
coach sportive diplômée

JOUR	HORAIRES	LIEUX
MARDI	9h - 10h	Salon La Comtesse Sarah
MARDI	10h - 11h	Salon La Comtesse Sarah
VENDREDI	14h - 15h	Salon La Comtesse Sarah

Renseignements & inscriptions
• 06 70 92 26 16 •



Danse de COUPLE

CONVIVIALITÉ, ÉLÉGANCE et PARTAGE



Maria & Franck



Nouveau ! : La danse de couple est une activité complète et accessible à tous. Elle permet de pratiquer une activité physique, de développer la coordination et la mémoire, tout en partageant des moments conviviaux dans une ambiance chaleureuse. Franck et Maria, professeurs diplômés, transmettent leur passion de la danse à deux. Skydance Show a déjà accompagné des milliers de danseuses et danseurs dans l'est Parisien dans l'apprentissage et le perfectionnement des danses de couple depuis 1998. Rock'n'roll, salsa, bachata, danses latines, danses standards, danses de salon ou encore west coast swing : chacun progresse à son rythme grâce à une méthode d'enseignement progressive, conviviale et adaptée à tous les niveaux.

HORAIRES



DANSE DE COUPLE

Débutants & confirmés

JOUR	HORAIRES	LIEUX
Mardi	19h45 - 22h	Salon La grande Marnière

Renseignements & inscriptions • 06 14 16 67 12 •
contact@skydance-show.com • www.skydance-show.com



Planning des ACTIVITÉS 2026 - 2027

LUNDI



9h30 - 10h30
QI GONG



17h15 - 19h15
CHANT



19h30 - 20h45
YOGA

MARDI



9h - 10h et 10h - 11h
GYMNASTIQUE
DOUCE



9h30 - 10h45
et 11h - 12h15
YOGA



14h30 - 16h30
(3ème mardi du mois)
JEUX DE MOTS



19h45 - 22h
DANSE DE COUPLE

MERCREDI



16h - 18h
et 18h - 20h
ARTS PLASTIQUES



17h - 18h
(2 fois par mois)
SOPHROLOGIE



19h30 - 21h30
(tous les 15 jours)
ROTARY

JEUDI



9h30 - 10h45
et 11h - 12h15
YOGA



18h - 19h15
YOGA



18h30 - 19h30
QI GONG

VENDREDI



9h15 - 10h30
YOGA



18h - 20h
ARTS PLASTIQUES



14h - 15h
GYMNASTIQUE
DOUCE



15h - 16h
QI GONG



20h - 21h
(6 séances dans l'année)
RELAXATIONS
SONORES

POUR NOUS REJOINDRE

animation.vabl@gmail.com

<https://animationvabl.assoconnect.com/>

Ne pas jeter sur la voie publique

