



### 6 ÈME CONCOURS DE NOUVELLES DU CHAT PITRE

Jusqu'au 14 juillet 2024

ROQUEFEUIL

Destiné à un public de 10 à 99 ans, thème : « Personne ne venait jamais ici par hasard ». Plus de 18 ans, thème libre. Inscription : 5 €, info : [www.lechat-pitre11340.e-monsite.com](http://www.lechat-pitre11340.e-monsite.com)

### STAGE - CIRCLE SONG

Du 3 au 4 février 2024

CHALABRE

De 10h à 18h, 12 cours Sully, stage de chant et d'impro vocale animé par Raphaël Mateos. Inscription auprès de Myriem au 06 89 13 97 10.

### ATELIER SÉNIORS - YOGA SUR CHAISE

Du 7 février au 15 mai 2024

AXAT

RDV à 14h30, salle polyvalente de la gare, tous les mercredis, 12 séances gratuites pour découvrir cette activité auprès d'Elisabeth Bigot de l'association Cap-Heol. Avec l'appui de l'Espace Séniors du Département de l'Aude. inscription gratuite au 06 23 82 75 81.

### BAPTÊMES ET BALADES EN CHIENS DE TRAÎNEAU

Jusqu'au 10 mars 2024

CAMURAC

Au cœur de la station de ski de Camurac, proposés par par Tiphaine et la Team Doggy'sport 85. Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! Adultes 60 € / enfant (- de 10 ans) 40 € / personne seule 100 € pour cette activité originale. Résa au 06 69 04 49 49 ou [contact@doggysport85.fr](mailto:contact@doggysport85.fr)

### BAPTÊMES CONDUITE DE TRAÎNEAU

Jusqu'au 10 mars 2024

CAMURAC

Au cœur de la station de ski de Camurac, proposés par Tiphaine et la Team Doggy'sport 85. Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! Adultes 80 € (+ de 15 ans), résa au 06 69 04 49 49 ou [contact@doggysport85.fr](mailto:contact@doggysport85.fr)

### CANI VTT EN JOURNÉE OU SOIRÉE

Jusqu'au 10 mars 2024

CAMURAC

Tiphaine et la Team Doggy'sport 85 vous proposent du cani VTT de jour ou de nuit ! Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! A partir de 14 ans / 50 €, plusieurs créneaux possibles : de 9h à 11h, de 14h à 16h et nocturne. Résa au 06 69 04 49 49 ou [contact@doggysport85.fr](mailto:contact@doggysport85.fr)

### CANI RANDONNÉE EN JOURNÉE OU SOIRÉE

Jusqu'au 10 mars 2024

CAMURAC

Tiphaine et la Team Doggy'sport 85 vous proposent de la cani rando de jour ou de nuit ! Avec ou sans neige, cette musher vous fera découvrir les crêtes de Camurac ! De jour, adultes 40 € / enfant (de 6 à 12 ans) 30 €, de nuit, adultes 50 € / enfant (de 6 à 12 ans) 40 €. Résa au 06 69 04 49 49 ou [contact@doggysport85.fr](mailto:contact@doggysport85.fr)

### ATELIER SÉNIORS - YOGA SUR CHAISE

Du 16 février au 7 juin 2024

GINOLES

RDV à 10h, salle polyvalente, tous les vendredis, 12 séances gratuites pour découvrir cette activité auprès d'Elisabeth Bigot de l'association Cap-Heol. Avec l'appui de l'Espace Séniors du Département de l'Aude et la commune, inscription gratuite au 06 23 82 75 81.

### VTT SUR NEIGE

Jusqu'au 10 mars 2024

CAMURAC

RDV à 17h30, à la station de ski de Camurac, pour découvrir cette nouvelle activité sur les pistes de la station. Renseignements auprès de Loc de Sault au 06 82 45 28 99.

### SORTIE RAQUETTES - LA DÉCOUVERTE

2 mars 2024

CAMURAC

De 10h à 15h, au départ de la station de ski, randonnée raquettes familiale axée sur la découverte de l'activité et de l'environnement montagnard hivernal, avec lecture de traces et d'indices de la faune sauvage. Dès 10 ans, 3h30 de marche, +200 / 300 D+, avec pique. Adultes / 30 €, - de 12 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 80 €, pack (2 + 2) / 90 €, résa sur [tracnature.fr](http://tracnature.fr) ou 06 61 14 80 17.

### DANSE SOUFIE

2 mars 2024

ESPERAZA

De 10h à 18h, au Dojo, animé Oriana Katy Barcelo, praticienne Danse Soufie, danse présence créative, enseignante Taiji Quan et membre du Conseil International. Méditations dynamiques, technique des pas et symbolique de la gestuelle Soufie, lâcher prise et tournoiement. Participation 65 € + adhésion (20€ pour l'année ou 5 € de cotisation ponctuelle), info au 06 23 12 04 91.

### CARNAVAL

2 mars 2024

VAL-DU-FABY

Dès 15h, au foyer de Rouvenac, animations pour les enfants et Batucada avec déambulation déguisée dans le village. On poursuit avec un grand défilé de brouettes, bicyclettes et patins à roulette ! Ensuite sera le temps du goûter. Dès 20h, place aux adultes ! Soirée à 5 € avec un DJ Live, déguisements et maquillage sur place, buvette et tapas, info au 06 50 92 01 85.

## LOTO DES ÉCOLES

2 mars 2024

ESPERAZA

RDV à 15h, au centre culturel, beaucoup de lots vous attendent ! info au 04 68 74 10 01.

## SORTIE RAQUETTES NOCTURNE - LA RACLETTE

2 mars 2024

CAMURAC

De 17h30 à 21h30, au départ de la station de ski, équipés de nos frontales, nous partirons en raquettes sur un parcours ludique et familial à la découverte des forêts de hêtres endormies et figées sous la neige, et rejoindre le restaurant pour déguster la fameuse raclette ! Dès 9 ans, 2h de marche, +100 à +200m, adultes / 20 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## SCÈNE OUVERTE CHEZ MARIUS

2 mars 2024

PUIVERT

De 18h à 23h, Chez Marius, la scène est à vous pour du chant, du théâtre, de la danse .... On attend plus que vous ! Inscription à l'avance au 06 85 46 00 07. Restauration : le couscous de Catherine, version végé 13 € ou version viande 15 € à réserver !

## SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY

3 mars 2024

CAMURAC

De 9h à 12h, à la station de ski, balade raquettes familiale, ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m. Adultes/25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## SPOT D'ESPERAZA - G1 MARCHÉ

3 mars 2024

ESPERAZA

De 11h à 16h, au spot, échanger, troquer en JUNES (monnaie libre) !!! Sur le thème "Tous au jardin" : plants, graines, boutures, artisanat, outillage, livres, spécialités culinaires et plus encore .... Info : [g1marche.hva@proton.me](mailto:g1marche.hva@proton.me)

## MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

3 mars 2024

CAMURAC

De 16h à 18h30, à la station de ski, grand jeux d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi du goûter ! Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## GOÛTERS ANIMÉS

4 mars 2024

QUILLAN

De 14h à 16h, salle René Pont, les goûters animés auront lieu un lundi par mois. Programme varié autour d'activités créatives favorisant le bien être et la confiance en soi. Ils seront animés par Cécile Costabella, intervenante qualifiée en art-pédagogique. Gratuit pour les + de 50 ans, inscription obligatoire au 07 85 09 31 24.

## STATION - ATELIER FABRICATION DE FUSÉES

4 mars 2024

CAMURAC

De 16h à 17h30, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique animera l'atelier de fabrication, décoration et lancement de fusées hydro-pneumatiques. Pour enfants et ados, l'activité se déroulera en extérieur, sauf en cas de mauvais temps. Les bolides sont réalisés à base de bouteilles plastiques vides, ils atteignent les 180km/h et une hauteur de 60 à 80 m. Après la fabrication, lancement vers 17h30, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

## SOIREE OBSERVATION DES ÉTOILES

5 mars 2024

CAMURAC

De 17h30 à 19h30, à la station de ski, Emmanuel Pélegrin, médiateur scientifique vous entraînera dans une expérience originale, intimiste, loin des foules des nuits des étoiles. Au programme : présentation de notre Univers proche, observation des étoiles et planètes, découverte des constellations. Adultes : 20€, 10€ pour les -18ans, sur résa uniquement au 06 49 28 10 37.

## SORTIE RAQUETTES - LA FAMILY

6 mars 2024

CAMURAC

De 9h à 12h, au départ de la station de ski, balade raquettes familiale, à dominante ludique et pédagogique, avec petits parcours et glissades. Dès 6 ans, 2h-2h30 de marche, +100 à +200m, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 60 €, pack (2 + 2) / 70 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## ATELIER THÉÂTRE POUR LES SÉNIORS

6 mars 2024

BELCAIRE

De 15h à 17h, dans la salle des associations, 12 séances hebdomadaires pour jouer 1000 et une situations de notre vie quotidienne, animées par Denis Leblond, comédien et metteur en scène au sein de la Cie Vox Omnibus. C'est gratuit ! Inscription au 06 33 96 59 88.

## MISSION SURVIE - GOÛTER TRAPPEUR

6 mars 2024

CAMURAC

De 16h à 18h30, au départ de la station de ski, grand jeux d'équipe collaboratif sur la thématique de la survie, à partager en famille ou entre amis. Au programme construction d'igloo, feu dans la neige, le tout suivi du goûter ! Dès 4 ans, 2h-2h30 d'activité, adultes / 25 €, - de 12 ans / 15 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 50 €, pack (2 + 2) / 60 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## SORTIE RAQUETTES - L'ESCAPADE

7 mars 2024

CAMURAC

De 9h à 15h30, au départ de la station de ski, randonnée raquettes à la journée axée aventure. En fonction du niveau du groupe, nous partirons hors des traces et itinéraires balisés à la frontière entre l'Aude et l'Ariège. Dès 14ans, 4h30-5h de marche, +300 à +500m, adultes / 35 €, - de 16 ans / 20 €, pack 2 adultes + 1 enfant / 90 €, pack (2 + 2) / 100 €, résa sur [tracenature.fr](http://tracenature.fr) ou 06 61 14 80 17.

## CÉLÉBRATION DU FÉMININ

8 mars 2024

ESPERAZA

Au Dojo, de 19h à 23h, doux mariage de la médecine du Cacao et de la rose, de la médecine du chant, de la danse et d'échanger autour du thème du féminin of Love. Places limitées, tarif : 30€ (+5€ pour les non adhérents), inscription au 07 63 97 91 33.

## THÉÂTRE - LOUISE, ELLE EST FOLLE

8 mars 2024

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

RDV à 20h30, au foyer, Vox Omnibus présente "Louise, elle est folle", pièce de théâtre contemporain de Leslie Kaplan. Mise en scène : Denis Leblond, avec Morgane Cournarie et Lila Becmeur. A partir de 12 ans, participation libre, info au 06 33 96 59 88.

## ATELIER D'ÉCRITURE SENSORIELLE

9 mars 2024

PUIVERT

De 9h à 12h, Chez Marius - café associatif, un samedi par mois. Les sensations et les émotions comme sel de l'écriture. Un temps pour soi, avec les autres. Bienveillance, propositions, imagination et partage vous attendent ! Pour adultes et ados, participation 15 €, inscription au 06 29 58 25 77.

## VOYAGE SENSORIEL À BORD DU TRAIN ROUGE

9 mars 2024

AXAT

A 9h45, au départ de la gare de Rivesaltes, au programme, halte dégustation de vins, repas gourmand, panoramas et intervention d'artistes.... Tarif 124 €, réservation obligatoire auprès du train rouge au 04 68 200 400 ou en ligne [www.letrainrouge.fr](http://www.letrainrouge.fr)

## ATELIER - BÂTON SHAOLIN

9 mars 2024

ESPERAZA

De 14h à 18h, au Dojo, animé par Jules Ertel. Lors de cet atelier de 4h, nous consacrerons 2h la cueillette des bâtons en forêt, et 2h à la pratique. Tarif : 30 € (adh) / 35 € (non adh) , info au 06 20 99 23 57.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE - ATOUT FRUIT ET TRAVERSE 119

9 mars 2024

CHALABRE

A 15h, salle de l'Abattoir, pour une présentation des activités de ces 2 assos, avec un forum participatif, info au 07 77 77 95 02.

## LOTO DES JOYEUX FÉCOS

9 mars 2024

ESPERAZA

A 16h, au centre culturel, info au 04 68 20 07 78.

## SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

9 mars 2024

PUIVERT

De 18h à 22h, Chez Marius, apportez vos jeux préférés et votre bonne humeur. Plein de jeux seront déjà sur place. Petite restauration pour les gourmands, info Théo au 07 81 81 29 85.

## LOTO DU SIXTE POUR TOUS

9 mars 2024

QUILLAN

RDV à 20h30, au gymnase, pour ce loto de l'association "Le Sixte pour tous". Plus de 3000 € de lots, 12 € le carton, 20 € les deux, info au 04 68 20 07 78.

## JOURNÉE DE LA FEMME AU STAND DE TIR

10 mars 2024

QUILLAN

De 9h à 12h, au stand de tir, route de Laval, demi-journée "Portes ouvertes" pour découvrir le tir sportif. L'encadrement est effectué par les membres de la FFtir, info : [tir.quillan@gmail.com](mailto:tir.quillan@gmail.com)

## ATELIER - BIODANZA

10 mars 2024

ESPERAZA

Au Dojo, de 13h30 à 19h, chaque mois Richard propose une thématique différente pour vous emmener à travers la danse dans son univers de Biodanza. Goûter partagé vers 16h. La séance est souvent précédée par un conte proposé par le Marcheur de plume de 13h à 13h30. Prix libre (+5 € de cotisation), info au 06 37 62 37 74.

## LES JEUX DE LA TRAVERSE

10 mars 2024

GRANES

De 14h à 18h, dans la salle des fêtes, des bénévoles vous proposent, toutes les deux semaines, en alternance entre Granès et St Ferriol, et ce jusqu'en avril des après-midi jeux de plateau, cartes ... Vous pouvez apporter vos jeux si vous avez envie de les faire découvrir. Gratuit, à partir de 7 ans, info au 06 49 32 20 21 ou au 06 35 93 22 43.

## LOTO DES FÉCOS

10 mars 2024

QUILLAN

RDV salle de la Cigale à 15h, pour remporter des livrets jusqu'à 150 € et des bons d'achats chez les commerçants. Salle chauffée, 10 € les 3 cartons, info au 04 68 20 07 78.

## LES JOURNÉES DU LECTEUR

13 mars 2024

QUILLAN

De 14h30 à 16h30, salle René Pont, les amis du livre vous invitent à rencontrer 4 auteurs locaux : Céline CHARLIER, Gabrielle DUBASQUI, Sylvie SORGESA et Julien GUERVILLE. Les objectifs sont de faire connaître les œuvres de ces auteurs et de donner le goût de lire pour aux jeunes ainsi qu'aux adolescents, info au 06 08 53 92 50.

## ATELIER - DANSE CONTEMPORAINE ET HYPNOSE

15 mars 2024

ESPERAZA

De 18h à 20h, une fois par mois, au Dojo, retrouver la joie de la danse et l'exultation du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse, le poids, l'espace, le temps, la sensation, l'énergie... et l'hypnose pour la profondeur de la perception des sens. Animé par Christelle PICCITTO et Ana GARCIA. Participation : 15 € la séance + 5 € de cotisation au dojo, info au 06 41 08 24 88.

### PRINTEMPS DES POÈTES - PRÉVERT, HUMOUR ET IRONIE

15 mars 2024

ROQUEFEUIL

A 18h, au 1er étage de la Maison de la Montagne, soirée proposée par la médiathèque des Pyrénées Audoises. Dominique Schwob, autrice, proposera des lectures de morceaux choisis de Jacques Prévert, avec des ponctuations musicales au psaltérion (cithare de la Grèce antique) par Michèle Marcellin. Animation gratuite proposée dans le cadre du Printemps des Poètes, info au 07 85 87 79 79.

### LES BASES DE LA GEMMOTHÉRAPIE POUR UN USAGE FAMILIAL

16 mars 2024

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

De 9h30 à 18h, à Lasserre du moulin, fabrication et utilisation des macérats de bourgeons. Atelier proposé par l'ORTIE, participation 55 €+ adhésion à l'association à prix libre, info au 06 99 53 71 24.

### ATELIER - DANSE CONTEMPORAINE

16 mars 2024

ESPERAZA

De 10h à 12h, une fois par mois, au Dojo, retrouver la joie de la danse et l'exultation du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse, le poids, l'espace, le temps, la sensation et l'énergie....animé par Christelle PICCITTO, titulaire du DE en danse contemporaine. Participation : 15 € la séance + 5 € de cotisation dojo, 06 41 08 24 88.

### ATELIER - THÉÂTRE IMPROVISATION

16 mars 2024

ESPERAZA

Au dojo, ouvert à tous de 13h30 à 17h30, exercices pour développer l'écoute, la concentration, la réactivité et le sens de la répartie. Travail de recherche autour de l'imagination créatrice, du corps de l'acteur et du personnage grâce à des exercices transmis par Michael Tchekhov. Participation : 30 € la séance + 5 € cotisation association, info et inscription au 06 32 58 29 88.

### VENTE À LA FERME DE SPIRULINE

16 mars 2024

CAMPAGNE-SUR-AUDE

De 14h à 16h, vente à la ferme de spiruline, super-aliment à découvrir absolument ! Info au 06 32 92 02 91.

### RÉUNION - PROJET D'ÉPICERIE BIO PARTICIPATIVE AUTOGÉRÉE

16 mars 2024

PUIVERT

A 14h, Chez Marius, réunion de présentation et d'information. L'association Lentilles sauvages est heureuse de vous présenter son projet d'épicerie BIO participative autogérée à Chalabre ! Info au 06 61 60 18 95.

### CONFÉRENCE - LE RENOUVEAU DE LA BODEGA, CORNEMUSE DU LANGUEDOC

16 mars 2024

RIVEL

A 17h, salle des fêtes, présentée Sophie Jacques de Dixmude, musicienne belge. Organisée par l'UPEK, participation libre, info upek11@laposte.net

### REPAS DES 20 ANS DU CLUB DE GYM VOLONTAIRE

16 mars 2024

BELCAIRE

A 19h, dans la salle des fêtes, organisé par le club, au menu : apéro avec ses amuse-gueules, poulet basquaise et son accompagnement, fromage, farandole de desserts, vin et café compris. Tarif 16 € pour les adultes, 8 € pour les - de 12 ans, gratuit pour les - de 3 ans. Résa avant le 12 mars au 06 74 59 12 24 ou au 07 61 34 02 17.

### VIDE GRENIER DU ROTARY

17 mars 2024

QUILLAN

De 8h à 17h sur le parking de l'Espace Cathare, en faveur d'actions sociales, info au 06 76 82 02 77.

### CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE ITINÉRANTE

19 mars 2024

AXAT

De 10h à 15h, le bus de la PMI se déplace dans votre commune pour des consultations avec ou sans RDV, renseignez vous auprès de la Maison Départementale des Solidarités HVA au 04 68 69 79 64.

### ATELIER VOIE ET VOIX - MÉDITATIONS ET SVARMANTRA

19 mars 2024

ESPERAZA

De 18h30 à 20h, au Dojo, Ghislaine et Boney vous proposent un atelier pour ouvrir et révéler nos voix et la vibration sacrée de notre Cœur afin de mieux donner et recevoir les bienfaits de la méditation, des expansions de conscience et des Mantras, Bhajan, Chants Sacrés du monde. Participation libre et consciente (+ 2€ de cotisation ponctuelle à l'association SynergétiK), info au 06 61 95 56 10.

### AUDYSSÉE DU LOW-TECH ET DU RECYCLAGE

21 mars 2024

ESPERAZA

RDV à 17h, Espace Alibert, pour présentez vos actions et découvrir celle des autres. A cette occasion nous définirons les grands enjeux et des embryons de projet à soutenir avec un RTE. De 19h à 21h, repas avec poursuite des échanges. Résa avant le 14 mars sur Hello Asso, les Imaginaires en transition ou aux bureaux d'Audyssées à Espéraza ou par téléphone au 06 71 21 24 29.

### PRINTEMPS DES POÈTES - ATELIER D'ÉCRITURE

22 mars 2024

ROQUEFEUIL

A 18h, dans la médiathèque au 1er étage de la Maison de la Montagne. Un atelier d'écriture autour de « la grâce », thématique proposée par le Printemps des poètes. Une occasion de lâcher prise en laissant s'exprimer son imagination, de se découvrir un talent d'écriture personnel tout en se basant sur l'imagination collective. Gratuit, inscription obligatoire au 07 85 87 79 79.

### CINEMA DU ROTARY : LOUISE VIOLET

22 mars 2024

QUILLAN

A 21h, au cinéma Le Familia, projection exceptionnelle du film "Louise Violet", organisée par le Rotary Club de la Haute-Vallée au profit de "Espoir en tête", pour la recherche sur le cerveau, info au 06 88 39 72 85.

### ATELIER - QI GONG POUR LES FEMMES

23 mars 2024

ESPERAZA

De 14h30 à 17h30, au Dojo, Ghislaine LOCICERO propose une série de 4 ateliers pour explorer une méthode complète qui régularise l'équilibre hormonal aux différents stades de la vie d'une femme et favorise une meilleure gestion des émotions. Tarif : 25€ (adh) / 30€ (non adh) , info au 06 61 95 56 10.

### L'ALCHIMIE DU COEUR

23 mars 2024

ESPERAZA

De 19h30 à 21h30, au Dojo, Cindy Esposito propose "L'alchimie du cœur", rituel cacao, cercle de chants sacrés et voyage sonore. Cercle de pleine lune et célébration de l'équinoxe. Tarif : 10€ (+2€ pour les non adhérents), info et résa au 06 23 79 93 59. Buvette et repas bio, local et de saison sur place avec l'association Un Air De Famille de 20h30 à 22h30, résa au 07 49 49 69 37.

### LES JEUX DE LA TRAVERSE

24 mars 2024

SAINT-FERRIOL

De 14h à 18h, dans la salle des fêtes, des bénévoles vous proposent, toutes les deux semaines, en alternance entre Granès et St Ferriol, et ce jusqu'en avril des après-midi jeux de plateau, cartes, ...Vous pouvez apporter vos jeux si vous avez envie de les faire découvrir. A partir de 7 ans, info au 06 49 32 20 21 ou au 06 35 93 22 43.

### LA CONVIVALE DES JARDINIERS

24 mars 2024

VAL-DU-FABY

De 14h à 18h, au jardin collectif Aimer'Aude avec au programme, troc graines et plants, visite du jardin, goûter partagé. Gratuit, info au 06 51 61 50 78.

### CINÉ CLUB - FÊTE DU COURT MÉTRAGE

24 mars 2024

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 15h - séance pour les enfants, suivie d'un goûter offert par le ciné-club. A 17h - séance adultes, toutes les séances sont gratuites, info au 07 68 31 47 11.

### CINÉ CLUB - LES COLONS

28 mars 2024

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Felipe Gálvez Haberle, 2023/ 1h40 / drame, Chilié, info au 07 68 31 47 11.

### FOIRE DE PRINTEMPS DU MADRES

30 mars 2024

ROQUEFORT-DE-SAULT

RDV de 9h à 18h pour découvrir des produits du terroir et de l'artisanat local. Un menu foire vous est proposé à midi pour 22 € : entrée, cassoulet, dessert, vins et café compris, résa au 06 78 31 33 52. Plusieurs animations vous seront proposées : des balades à cheval avec le Ranch du Madres, des baptêmes en chiens de traîneau, de multi animations pour les enfants, une chasse aux trésors gratuite.

### VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS EN ESPAGNOL

30 mars 2024

PUILAURENS

RDV à 10h30, à l'accueil pour découvrir cette belle forteresse avec Lénaïc qui vous en dévoilera tous les secrets en espagnol !!! Adultes / 9 €, enfants (6 à 15 ans) / 5 €, durée 2h, résa au 04 68 20 65 26 ou en ligne sur [www.chateau-puilaurens.com/animations-1/](http://www.chateau-puilaurens.com/animations-1/)

### VENTE À LA FERME DE SPIRULINE

30 mars 2024

CAMPAGNE-SUR-AUDE

De 14h à 16h, vente à la ferme de spiruline, super-aliment à découvrir absolument ! Info au 06 32 92 02 91.

### SORTIE DÉCOUVERTE DES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

30 mars 2024

VAL-DU-FABY

De 14h à 16h à Rouvenac, RDV place Saint Barthélémy, balade de 2h pour découvrir ou redécouvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales du début du printemps qui abondent à cette période de l'année. Sortie proposée par l'ORTIE, participation 15 € + adhésion prix libre, info au 06 99 53 71 24.

### VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS

30 mars 2024

PUILAURENS

RDV à 14h30, à l'accueil pour découvrir cette belle forteresse avec Lénaïc qui vous en dévoilera tous les secrets !!! Adultes / 9 €, enfants (6 à 15 ans) / 5 €, durée 2h, résa au 04 68 20 65 26 ou en ligne sur [www.chateau-puilaurens.com/animations-1/](http://www.chateau-puilaurens.com/animations-1/)

### SOIRÉE CINEMA - LE TRÉSOR PERDU

30 mars 2024

CAMPAGNE-SUR-AUDE

A 19h, au foyer, proposée par l'asso ICC, film de Stéphane Garrigues, cette comédie d'aventure familiale indépendante et autoproduite a été réalisée dans le cadre d'un partenariat avec le comité des fêtes de La Digne d'Aval, et évidemment des municipalités de Limoux , Cournanel ... qui ont mis à disposition des lieux de tournage emblématiques. Au casting, des figures locales ! Gratuit, info au 06 63 79 71 45.

## CONFÉRENCE SPECTACLE - RÉSILIENCE

30 mars 2024

ESPERAZA

De 19h à 20h15, suivie de 20h15 à 21h de questions/réponses. Dans cette conférence interactive et créative, Célia Rombaut, spécialiste de la mémoire traumatique, vous fait voyager à travers vos émotions afin de rendre accessible la compréhension des mécanismes de défense du corps. Tarif 12€ (10€ pour les adhérents), info au 06 58 14 98 28.

## RAND'OMELETTE

31 mars 2024

NIORT-DE-SAULT

RDV à 9h, place de la mairie pour le départ et une collation. Ensuite on choisit sa randonnée, soit 8 km (500 D+) ou la 12 km (700 D+). A l'arrivée, vous attendent : l'apéritif, des sandwichs et l'omelette sucrée. Participation 10 € et 5 € pour les - de 8 ans, inscription auprès de Patrice Bayle au 06 33 16 51 32. Les chiens sont acceptés en laisse, les organisateurs se réservent le droit d'annuler selon la météo.

## LE TRAIN DE PÂQUES

Du 31 mars au 1 avril 2024

AXAT

De 9h45 à 16h45, départ de la gare de Rivesaltes. Dans le tarif sont inclus, l'omelette catalane, le pain, le café et la chasse aux œufs (amenez votre pique-nique). Adultes / 28,20 €, - de 12 ans / 20,20 €, - de 4 ans / gratuit, résa obligatoire auprès du train rouge au 04 68 200 400 ou en ligne [www.letrainrouge.fr](http://www.letrainrouge.fr)

## ATELIER - DANSE CONTEMPORAINE ET HYPNOSE

31 mars 2024

ESPERAZA

De 10h à 12h, une fois par mois, au Dojo, retrouver la joie de la danse et l'exultation du mouvement tout en expérimentant les fondamentaux de la danse, le poids, l'espace, le temps, la sensation, l'énergie... et l'hypnose pour la profondeur de la perception des sens, animé par Christelle PICCITTO et Ana GARCIA. Participation : 15 € la séance + 5 € de cotisation au dojo, info au 06 41 08 24 88.

## ATELIER - BIODANZA

31 mars 2024

ESPERAZA

Au Dojo, de 13h30 à 19h, chaque mois Richard propose une thématique différente pour vous emmener à travers la danse dans son univers de Biodanza. Goûter partagé vers 16h. La séance est souvent précédée par un conte proposé par le Marcheur de plume de 13h à 13h30. Prix libre (+5 € de cotisation), info au 06 37 62 37 74.

## CHASSE AUX OEUFS

31 mars 2024

PUILAURENS

De 11h à 15h, au Château, il va falloir chercher et trouver des œufs selon la bonne combinaison !!! Animation pour les enfants jusqu'à 15 ans accompagnés d'au moins 1 adulte. Adultes / 7 €, de 6 à 15 ans / 5€, - de 3 ans / 3 €. Places limitées, résa fortement conseillée au 04 68 20 65 26 ou [chateau-puilaurens.com](http://chateau-puilaurens.com)

## VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS EN ESPAGNOL

1er avril 2024

PUILAURENS

RDV à 10h30, à l'accueil pour découvrir cette belle forteresse avec Lénaïc qui vous en dévoilera tous les secrets en espagnol !!! Adultes / 9 €, enfants (6 à 15 ans) / 5 €, durée 2h, résa au 04 68 20 65 26 ou en ligne sur [www.chateau-puilaurens.com/animations-1/](http://www.chateau-puilaurens.com/animations-1/)

## VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS

1er avril 2024

PUILAURENS

RDV à 14h30, à l'accueil pour découvrir cette belle forteresse avec Lénaïc qui vous en dévoilera tous les secrets !!! Adultes 9 €, enfants (6 à 15 ans) 5 €, durée 2h, résa au 04 68 20 65 26 ou en ligne sur [www.chateau-puilaurens.com/animations-1/](http://www.chateau-puilaurens.com/animations-1/)

## 19 ÈME RONDE DES PÉTOCHONS

1er avril 2024

QUILLAN

Pour aider l'enfance et l'handicap, les Papymob's vous embarquent à 8h30 pour une balade surprise de 63 km en mobylette, scooter ..., avec une pause café en route à Puivert. A votre retour, un repas de pays vous attendra au gymnase, participation 25 €, inscription avant le 23/03 au 06 60 03 38 27 ou 06 66 75 94 96.

## OUVERTURE DE LA PÊCHE LE SAMEDI 9 MARS

Vous pouvez dès à présent acheter votre carte de pêche à l'Office de Tourisme

Du lundi au vendredi (sauf jeudi) de 10h à 12h et de 14h à 17h

Interfédérale / 110 €, Aude / 85 €, Femme / 40 €, de 12 à 18 ans / 25 €, - de 12 ans / 7 €

Journalière / 13 €, Hebdomadaire / 35 €, paiement par chèque, CB ou espèces

## Expositions à l'Office de Tourisme

Du 1 au 22 mars : Mme Lannes et ses peintures

Du 25 mars au 12 avril : Les petits pincesaux d'Escouloubre et leurs peintures

Office de Tourisme  
des Pyrénées Audoises

Retrouvez notre agenda en ligne sur  
[www.pyreneesaudois.com/agenda](http://www.pyreneesaudois.com/agenda)

