



Pensez au covoiturage avec la TRAME, contactez-les au 04 11 66 99 12

JEU DE PISTE EN FAMILLE - SAC À DOS ÉNIGMATIQUE

Tous les jours

PUILAURENS

A 11h et 14h, jeu se déroulant à l'extérieur du château (entrée en sus), où vous devrez déchiffrer des énigmes, tarifs : adulte / 5 €, de 6 à 15 ans/ 3 €, sur résa au 04 68 20 65 26.

JEU DE PISTE EN FAMILLE - LE PETIT ARCHÉOLOGUE

Tous les jours

PUILAURENS

De 11h à 15h au château, jeu ludique à la découverte des lieux de ce site merveilleux, tarifs : jeu/ 3 €, adulte / 7 €, de 6 à 15 ans/ 7 €, info au 04 68 20 65 26.

LE FABYRINTHE - AIRE DE JEUX EN FÔRET

2 septembre 2025

VAL-DU-FABY

De 16h à 19h, au jardin d'Aimer'Aude, ce mini éco-parc est une aire de jeu en forêt, espace ludique, avec des jeux forestiers, du Land'Art, un espace trappeur pour construire des cabanes, un théâtre de marionnettes, des parcours à pied ou vélo Entrée 2 €, ou 20 € /an pour la famille, info au 06 89 13 22 53.

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE PUILAURENS

3 septembre 2025

PUILAURENS

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

VISITE CHÂTEAU DE PUIVERT - AU TEMPS DES TROUBADOURS

3 septembre 2025

PUIVERT

A 15 h, départ du Château de Puivert, partez à sa découverte avec Rachel pour une visite mêlant histoire et chants de troubadours au son de la tanpura. Durée 1h30, tarif / 10 € et gratuit - de 12 ans, résa au 04 68 69 81 51.

VISITE AU LABYRINTHE ENCHANTÉ DE NÉBIAS

4 septembre 2025

NEBIAS

A 15 h, départ du parking de Nébias côté route, découvrez avec Rachel les légendes des pierres et les secrets des arbres dans ce parcours conté et enchanté. Durée 3h, tarif : 6 € et 2 € enfant - de 15 ans, sur résa au 04 68 69 81 51.

CONFÉRENCE ET ATELIER - SOUVERAINETÉ, LIBERTÉ, AUTONOMIES

5 septembre 2025

ESPERAZA

Au Dojo, espace Lotus, de 19h à 21h30, conférence présentée par Jaig de l'association "Les petits pas sages". Les obligations, interdictions, taxes..., stop ! Que peut-on faire pour atteindre un maximum d'autonomie dans divers domaines, quels pièges à éviter ...

Participation libre (plus cotisation minimum 5 € au Dojo), info au 06 69 26 17 73.

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Du 5 au 7 septembre 2025

GALINAGUES

Constellations familiales père, mais c'est quoi ? Le fait de représenter, mettre en scène l'histoire de sa famille pour résoudre les conflits intérieurs et vivre pleinement son destin. Constellations accompagnées de Sonia MATHIS et Nicolas WANHOUT, thérapeutes psychocorporels depuis 10 ans, tarif 150 €, résa au 06 79 76 62 04.

FÊTE D'ÉTÉ

6 septembre 2025

CHALABRE

De 10h à 15h chez Eckco Tiers Lieu, vide grenier et stands d'artisans, organisés en partenariat avec Twilight. Restauration sur place, inscription au 09 81 92 68 00.

SPECTACLE DANSANT

6 septembre 2025

ESPEZEL

A 20h30, l'association ACCES vous propose un spectacle dansant dans la salle des fêtes. La soirée sera animée par "Sérénade nocturne" qui reprendra du D. Barbelivien, F. Cabrel, M. Sardou et bien d'autres. Buvette et vente de gâteaux. Billetterie sur place, entrée 15 €, adhérents 10 €, - de 15 ans 8 €, info au 04 68 20 75 63.

STAGE CHANT TROUBADOUR

6 septembre 2025

PUIVERT

De 15h à 18h, au musée du Quercorb, Rachel, animatrice du musée vous propose quelques astuces pour libérer votre voix et intégrer ces chants qui nous élèvent. Accompagnement musical à la tanpura, luth médiéval à 4 cordes. Tarif : 10 € - Apprentissage d'un nouveau chant à chaque stage (1 par mois), résa au 04 68 69 81 51.

FORUM DES ASSOCIATIONS

6 septembre 2025

QUILLAN

De 9h à 13h, place Raoul de Volontat, venez découvrir toutes les associations et le programme annuel des activités, info au 04 68 20 00 44.

PATRIMOINE EN SCÈNE - VISITE GUIDÉE THÉÂTRALISÉE

6 septembre 2025

QUILLAN

RDV à 11h, place Raoul de Volontat, pour cette visite guidée théâtralisée des vieux quartiers de Quillan jusqu'au château avec 2 artistes inspirés pour une « visite contre visite ». Proposée par le PNR en partenariat avec la mairie de Quillan, l'office de tourisme intercommunal et l'association du patrimoine. Gratuit, résa au 04 68 41 40 81.

LUMINA BOTANICA

6 septembre 2025

VAL-DU-FABY

A 21h, au jardin collectif d'Aimer'Aude, la nuit venue, le public est invité à découvrir un univers enchanté en pleine nature. Une aventure immersive, contemplative et poétique. Spectacles, animations, expositions d'artistes... sont à découvrir, info au 06 89 13 22 53.

VIDE GRENIER DRESSING

7 septembre 2025

CHALABRE

De 7h à 18h sur la route de Limoux. organisé par le tennis club. Restauration et buvette sur place. Emplacement 2 €/le mètre, inscription au 06 86 72 44 05.

FORUM DES ASSOCIATIONS

7 septembre 2025

ESPERAZA

De 8h à 13h, rue Gambetta, venez découvrir les activités locales, info au 04 68 74 10 01.

LOTO EN PLEIN AIR DE L'OSCAR

7 septembre 2025

ESPERAZA

A 16h sur la place de la République, organisé par l'OSCAR. Nombreux lots offerts par les commerçants, artisans, prestataires et associations d'Espérazza, info au 06 48 40 78 35.

JEU DE PISTE AU CHÂTEAU DE PUIVERT

7 septembre 2025

PUIVERT

A 15 h, départ du Château de Puivert, en famille, en couple ou seul : décryptez les énigmes et assemblez les éléments d'une grande histoire d'amour qui s'est déroulée dans ce château médiéval. Durée 1h30, tarif / 10 € et gratuit - de 12 ans, résa au 04 68 69 81 51.

VIDE GRENIER DE LA GYM

7 septembre 2025

QUILLAN

De 7 h à 17 h, sur la parking de l'Espace Cathare. Organisé par l'association Gymnastique Sportive, restauration et buvette sur place, 2 €/le mètre, inscription au 06 20 55 31 52.

FÊTE DES PLANTES SAUVAGES

7 septembre 2025

ROUVENAC

De 10h à 22h, organisée par RIHVA, , ateliers, marché artisanal, troc de plantes, conférence, concert, buvette bio et restauration, info au 06 78 30 06 30.

CÉRÉMONIE DE REMISE DES KÉPIS BLANCS

9 septembre 2025

ESPERAZA

RDV à 18h, place de la République pour cette cérémonie de remise des képis blancs aux nouveaux légionnaires de la Légion Etrangère, info au 04 68 74 10 01.

LA TRAME - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

9 septembre 2025

QUILLAN

A 18h30 à la salle Filaire, arrêt des dispositifs de la Trame au 30 septembre, continuité de l'association ? Quel format ?, modification éventuelle des status, info au 04 11 66 99 12.

LE FABYRINTHE - AIRE DE JEUX EN FÔRET

9 septembre 2025

VAL-DU-FABY

De 16h à 19h, au jardin d'Aimer'Aude, ce mini éco-parc est une aire de jeu en forêt, espace ludique, avec des jeux forestiers, du Land'Art, un espace trappeur pour construire des cabanes, un théâtre de marionnettes, des parcours à pied ou vélo Entrée 2 €, ou 20 € /an pour la famille, info au 06 89 13 22 53.

ATELIER POUR PERSONNES AGÉES

11 septembre 2025

ESPERAZA

RDV à l'EHPAD Gaudissard de 15h à 17h, pour un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger. Atelier gratuit, inscription au 07 56 30 40 89.

DOJO - JOURNÉES PORTES OUVERTES

Du 12 au 14 septembre 2025

ESPERAZA

Chaque intervenant et animateur présentent ses activités de l'année (cours-découvertes, stands, démonstrations, petite restauration sur place).

Vendredi 12 septembre

A partir de 12h : démonstrations : Qi Gong, Tsigra, Eventai, bâton et épée, Tai Chi, Kundalini Yoga, Théâtre ...

19h : Snack Tapas et apéro Sangria

20h : **Concert Oda Latina**, participation 10€/8€ (adhérents)

Samedi 13 septembre

9h - 12h30 et de 14h - 18h45 : Démonstrations : Zazen, Chi Kong, Tsigra, bol de cristal, pilates, relaxation, kung fu enfants, démonstrations arts martiaux internes, salsa, biodanza ...

19h : **Spectacle avec Jyoti Supernaturel**, participation 12€/10€ (adhérents)

20h : Snack indien

21h : **Mantras et prières « Offering of love »**, participation libre (+ 2€ pour les non-adhérents)

Dimanche 14 septembre

9h30 - 13h : Démonstrations : Hatha yoga, hygiène du dos, cercle de sophrologie ...

Entrée libre et gratuite, info au 09 54 59 38 15.

VÉLOCIPÉDIE OCCITANE

Du 12 au 14 septembre 2025

CHALABRE

Une aventure de 3 jours à vélo du Canal du Midi à Montségur, ça vous tente ? Du sport (2 étapes de 55 à 65km), de la convivialité (soirées festives), une découverte approfondie des territoires, une prise en charge logistique : à vous de rouler ! Tarif 90 €, info au 04 68 20 07 78.

MARCHÉ NOCTURNE

12 septembre 2025

QUILLAN

De 17h à minuit, place Raoul de Volontat, organisé par l'asso promenade nocturne, produits artisanaux et locaux. Restauration et animation musicale, info au 06 85 34 37 89.

2 ÈME FESTIVAL DE COUNTRY

Du 12 au 14 septembre 2025

QUILLAN

RDV place de la gare pour ce festival Country organisé par l'association Country Vallée. Sur site, parking fermé gratuit (camping-cars, voitures, motos), stands de restauration, stands de country, buvette. Entrée pour danser, 1 jour / 15 €, 2 jours (samedi et dimanche ou vendredi et samedi) / 20 €, 3 jours / 25 €, info au 06 21 65 86 79.

3ÈME SALON DES ARTS DU ROTARY

Du 12 au 14 septembre 2025

QUILLAN

Au gymnase, exposition / vente en faveur d'actions caritatives. entrée libre. Vendredi de 14h à 18h, samedi et dimanche de 10h à 12h et de 14h à 18h, info au 06 47 31 78 59.

FESTIVAL DU CHAPEAU

13 septembre 2025

ESPERAZA

Le musée de la chapellerie propose un beau festival à découvrir, info au 04 68 74 00 75.

10h à 11h - visites gratuites du musée, puis visites guidées tout au long de la journée

11h à 12h - défilé de chapeaux

12h à 14h - restauration et faites-vous photographier avec un chapeau par les Cheaky Blinder

14h à 15h - concours de chapeau

15 à 21h - musique et danse

ENS - DES CHAUVES-SOURIS ET DES FORETS

13 septembre 2025

LE BOUSQUET

De 17h à 20h30, départ devant la mairie pour cette balade ludique et ultrasonore pour comprendre le fonctionnement de la chauve-souris. Marche de 4 km, dès 6 ans, gratuit, prévoir pique-nique, inscription au 06 79 05 46 64.

VIDE GRENIER DE LAVAL

13 septembre 2025

QUILLAN

De 17h à minuit, au hameau de laval, inscription : cathiard.francoise@gmail.com.

KARAOKÉ ACOUSTIQUE

13 septembre 2025

SAINT-FERRIOL

A 19h dans la salle des fêtes, avec Christophe et pour s'échauffer, il y aura un blind-test et d'autres surprises, info au 06 64 72 95 86.

STAGE D'INITIATION À LA GÉOBIOLOGIE

Du 13 au 14 septembre 2025

SAINT-JEAN-DE-PARACOL

Frederic Tedesco, géobiologue, accompagnement Psycho-émotionnel et Jordane Prudent, géobiologue, architecte vous proposent un module d'initiation à la géobiologie. Discipline qui étudie (logos) les interactions entre la Terre (« géo ») et la vie (« bio »), notamment les influences des énergies artificielles, telluriques et cosmiques sur les êtres vivants... Module de 2 jours à 200 €, 06 95 228 828.

ATELIER - BIODANZA

14 septembre 2025

ESPERAZA

Au Dojo, de 13h à 18h, 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 + 25 € de cotisation annuelle au Dojo, info au 06 37 62 37 74.

REPAS DE QUARTIER

14 septembre 2025

QUILLAN

A 19h, place Salengro, organisé par le Comité des Fêtes, info au 06 56 73 42 65.

ATELIER - YOGA ET VOIX SUIVI DE KIRTANS

15 septembre 2025

ESPERAZA

De 18h30 à 19h45 et de 20h à 21h30, au Dojo, atelier animé par Fanny Dussault, professeure de Yoga, info au 06 82 46 63 07.

LE FABYRINTHE - AIRE DE JEUX EN FÔRET

16 septembre 2025

VAL-DU-FABY

De 16h à 19h, au jardin d'Aimer'Aude, ce mini éco-parc est une aire de jeu en forêt, espace ludique, avec des jeux forestiers, du Land'Art, un espace trappeur pour construire des cabanes, un théâtre de marionnettes, des parcours à pied ou vélo Entrée 2 €, ou 20 € /an pour la famille, info au 06 89 13 22 53.

ATELIER DE NATUROPATHIE

17 septembre 2025

QUILLAN

De 15h à 17h, au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. L'atelier a pour thème, l'utilisation de l'argile : un pilier dans la pharmacie familiale. Participation libre, troc et monnaie locale, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

ATELIER PÊCHE NATURE A QUILLAN

17 septembre 2025

QUILLAN

De 14h30 à 17h, l'AAPPMA de Quillan et la fédération de pêche de l'Aude, vous proposent un atelier pêche au lac Saint Bertrand de Quillan. Un moment agréable au bord de l'eau ! Inscription : 10€, Matériel fourni, De 7 à 17 ans, Carte de pêche obligatoire, Contact : 06 13 27 20 40, quillan.aappma@gmail.com, Fiche d'inscription à télécharger sur fedepeche11.fr

ENGLISH BOOK SALE

17 septembre 2025

QUILLAN

De 11h à 15h, à Quil'langue, vous pourrez acheter des livres, des DVD, des CD, des jeux de société, info au 07 87 31 25 18.

LOTO GOÛTER

18 septembre 2025

QUILLAN

RDV à 14h, salle de la Cigale, organisé pour les adhérents du club de la bonne humeur, info au 06 72 74 39 09.

CINÉ CLUB - MÉMOIRES D'UN ESCARGOT

18 septembre 2025

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Adam Elliot, 2025 / Australie / 1h34 / Animation, info au 07 68 31 47 11.

CERCLE SOPHROLOGIQUE

19 septembre 2025

ESPERAZA

De 18h30 à 19h30, au Dojo, venez pratiquer la sophrologie : respiration, postures de base, tensions-relâchements musculaires visant à produire un état de détente profond. Pour vous relaxer, vous détendre, vous aider à trouver un meilleur sommeil, aborder des situations difficiles avec plus de recul..., participation 10 à 12 €, info au 06 38 92 70 02.

FÊTE DE LA MOBYLETTE

Du 19 au 21 septembre 2025

QUILLAN

Organisée par l'association les Papy Mob's et la Ville de Quillan sur le parking de l'Espace Cathare. Au programme, expos de mobs, bourse aux pièces détachées, concert ... Accueil des inscrits le 19 sept à partir de 14h, balade en moto le 20 sept à 14h et retour à 17h puis concert, balade en moto le 21 sept à 9h et retour à 12h et vide grenier toute la matinée, info au 06 60 03 38 27.

COPAINS DE JEUNESSE DE BELCAIRE

20 septembre 2025

BELCAIRE

RDV à 18h30 dans la salle des fêtes, pour ses retrouvailles entre copains Belcariois des années 40 à 80. Apéritif offert par la mairie, repas à 30 € préparé par Sandrine et Xavier Mouchard. Animation musicale avec "les nuits du sud", inscription avant le 1 septembre au 06 86 42 03 44.

COURS DE CUISINE

20 septembre 2025

ESPERAZA

De 9h à 13h, au Dojo, avec Dorothée Rouyer, élève d'Irène Grosjean. Venez découvrir et réaliser un menu vitalisant et régénérant sans lactose ni gluten avec des astuces mieux être. Des recettes simples, délicieuses et rapides à faire pour se sentir bien, suivies d'un repas partagé. Tarifs : 35€ + adhésion au dojo, résa au 06 52 01 19 85.

NATUROPATHIE - CUEILLETTE ET CUISINE SAUVAGE

20 septembre 2025

QUILLAN

De 15h à 19h, au 6 rue Arago, atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. Balade le long des berges de l'Aude pour cueillir l'amarante ainsi que le pourpier pour les cuisiner. Participation libre, troc ou monnaie locale, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

CONCERT - SILENCE ET RÉSONANCE

20 septembre 2025

ESPERAZA

Au Dojo de 17h30 à 20h15, présentée par Nila. Invitation à goûter les résonances du Handpan dans l'espace infini du silence. Participation libre et consciente (plus cotisation minimum 5 € au Dojo), info au 06 36 09 23 63.

CERCLE DE DÉLIVRANCE

20 septembre 2025

ESPERAZA

De 18h à 20h, au Dojo, une fois par mois, il y aura un Cercle de délivrance animé par dorothée Rouyer dont le but est de délivrer un maximum d'énergies bloquantes en pratiquant des méditations liberantes, des exercices d'auto guérison et de délivrance en groupe. Participation 10 € + adhésion au Dojo, résa au 06 52 01 19 85.

FÊTE DU VIN

20 septembre 2025

ESPERAZA

A 19h, quai Jean Jaurès, organisée par l'OSCAR. Repas à 10 € et ambiance garantie avec un groupe, info au 06 17 78 67 98.

JEP 2025 - VILLAGE DE NÉBIAS

Du 20 au 21 septembre 2025

NEBIAS

De 9h à 17h, l'association "Défense du patrimoine de Nébias" des visites guidées de 9h à 17h de l'église et de la chapelle Sainte Claire. Visite libre des lavoirs et des fontaines grâce aux panneaux explicatifs.. Gratuit, info au 06 01 76 60 72.

JEP 2025 AU CHÂTEAU DE PUILAURENS

20 septembre 2025

PUILAURENS

Tout le weekend, tarif préférentiel de 4 € pour la visite libre du château.

A 10h30 - visite guidée, suivez Lénaïc pour une visite guidée du château qui vous plongera dans l'histoire du lieu !

De 14h à 16h - Sortie ENS Spécial Patrimoine Mondial, ces plantes qui nourrissent les oiseaux. Balade de 3 km, dès 6 ans, gratuit, inscription : laudeaunat@laposte.net

A 18h - Escape Game, une heure, pas une minute de plus pour tout résoudre et sortir du château. Il faudra être malin et curieux. Jeu pour adulte uniquement au tarif de 10 € (min 2, max 8 pers).

Sur résa obligatoire au 04 68 20 65 26 ou chateau-puilaurens.com.

JEP 2025 AU MUSÉE DU QUERCORB

20 septembre 2025

PUIVERT

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, le musée du Quercorb est ouvert gratuitement durant tout le week-end.

A 11h – visite contée et chantée avec Rachel, gratuit.

A 16h - concert de Laurent Cavalié "Lo Bramàs", dans le verger du Musée du Quercorb, les chants audois résonnent à nouveau avec Laurent Cavalié qui présente des chansons occitanes audoises qu'il a collectées depuis vingt ans. Gratuit, info au 04 68 69 81 51.

CONFÉRENCE - POURQUOI ET COMMENT PROTÉGER LES CHAUVES-SOURIS ?

20 septembre 2025

SONNAC-SUR-L'HERS

A 17h dans la salle des Fêtes, conférence présentée par Carine BOUCABEILLE, conservatrice espaces naturels et animatrice nature. Participation libre pour les non-adhérents, info upek11@laposte.net.

VIDE GRENIER ET MARCHÉ ARTISANAL

21 septembre 2025

NEBIAS

De 8h à 17h, proposés par l'association "Défense du patrimoine de Nébias". Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire au 06 01 76 60 72.

JEP 2025 AU CHÂTEAU DE PUILAURENS

21 septembre 2025

PUILAURENS

Tout le weekend, tarif préférentiel de 4 € pour la visite libre du château.

A 10h30 et 14h30- visite guidée, suivez Lénaïc pour une visite guidée du château qui vous plongera dans l'histoire du lieu !

A 18h - Escape Game, une heure, pas une minute de plus pour tout résoudre et sortir du château. Il faudra être malin et curieux. Jeu pour adulte uniquement au tarif de 10 € (min 2, max 8 pers).

Sur résa obligatoire au 04 68 20 65 26 ou chateau-puilaurens.com.

JEP 2025 - MUSÉE DU QUERCORB

21 septembre 2025

PUIVERT

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, le musée du Quercorb est ouvert gratuitement durant tout le week-end, info au 04 68 69 81 51.

A 11h – visite contée et chantée avec Rachel, gratuit.

LE FABYRINTHE - AIRE DE JEUX EN FORÊT

23 septembre 2025

VAL-DU-FABY

De 16h à 19h, au jardin d'Aimer'Aude, ce mini éco-parc est une aire de jeu en forêt, espace ludique, avec des jeux forestiers, du Land'Art, un espace trappeur pour construire des cabanes, un théâtre de marionnettes, des parcours à pied ou vélo Entrée 2 €, ou 20 € /an pour la famille, info au 06 89 13 22 53.

CINÉ - DÉBAT : LES VIEUX FOURNEAUX 2

24 septembre 2025

ESPERAZA

A 13h30, au Centre Culturel dans la salle du Barri. Proposé par "les Petits Frères du Pauvres" et Sarah Lafarge, psychologue de l'Espace Séniors. La projection sera suivie d'une discussion animée par des professionnels afin d'échanger sur les émotions et réactions que le film suscite. Gratuit, inscription au 07 85 09 31 24.

VISITE CHÂTEAU DE PUIVERT - AU TEMPS DES TROUBADOURS

24 septembre 2025

PUIVERT

A 15 h, départ du Château de Puivert, partez à sa découverte avec Rachel pour une visite mêlant histoire et chants de troubadours au son de la tanpura. Durée 1h30, tarif / 10 € et gratuit - de 12 ans, résa au 04 68 69 81 51.

VISITE AU LABYRINTHE ENCHANTÉ DE NÉBIAS

25 septembre 2025

NEBIAS

A 15 h, départ du parking de Nébias côté route, découvrez avec Rachel les légendes des pierres et les secrets des arbres dans ce parcours conté et enchanté. Durée 3h, tarif : 6 € et 2 € enfant - de 15 ans, sur résa au 04 68 69 81 51.

2ÈME ETHNIC DANCE FESTIVAL

Du 26 au 28 septembre 2025

CHALABRE

Au théâtre Georges Méliès, stages de danse : fusion orientale et samba, danse tahitienne, africaine, sur inscription au 06 76 16 02 69.

Vendredi à 20h, scène ouverte avec DJ Mapsilva ! Venez dansez sur scène ! Individuel, groupe, élèves,.... A vos inscriptions au 06 76 16 02 69 avant le 12 septembre., tarif 5 €.

Samedi à 20h, spectacle avec Alina La Comédie Tribale, tarif 8 €.

EXPOSITION DU COLLECTIF D'ARTISTES ARTMONI

Du 26 au 28 septembre 2025

ESPERAZA

De 10h à 18h, à la Maison des Arts et de l'Artisanat, au 14 avenue du Général Férié. Plusieurs artistes à découvrir : peintures, sculptures, photographies, musiciens, poètes, plasticiens ..., Gratuit, info au 06 69 10 87 31.

FÊTE DE LA SAINT MICHEL

26 septembre 2025

ESPERAZA

A 22h, place de la République, soirée DJ avec Les Frères RAYZ, info au 04 68 74 10 01.

CYCLE D'INITIATION AUX THERAPIES VIBRATOIRES

Du 26 au 28 septembre 2025

ESPERAZA

Au Dojo d'Epséza, 1er module de cette formation de deux années (6 modules par an, soit 98h) qui débouche sur les métiers de tradipraticien-guérisseur, thérapeute holistique ou énergéticien(ne). Formatrice Ghislaine Locicero : révélez votre potentiel et développez vos facultés extra-sensorielles. Avec l'Association Eden PRO, programme complet sur www.a-corps-et-ame.net, info au 06 61 95 56 10.

FÊTE DE LA SAINT MICHEL

27 septembre 2025

ESPERAZA

Sur la place de la République, à 11h30 - **Veau à la broche** animé par les bandas "Les Hauts de l'Aude" proposé par l'ASE. A 19h - **grillades** et à 22 h - **bal avec "UFQ Orchestre"** proposé par l'ARPAL. Résa chez Charly, chez Verdié ..., info au 04 68 74 10 01.

ATELIER DANTIAN

27 septembre 2025

ESPERAZA

De 14h à 18h, au Dojo, animé par Jules Ertel. Ce cycle de 5 ateliers est adressé aux personnes désirant entrer dans la profondeur de la pratique interne chinoise et l'intégrer à leur vie quotidienne, tarif : 50 € ou 220 € le cycle entier, résa au 06 20 99 23 57.

FÊTE DE LA SAINT MICHEL

28 septembre 2025

ESPERAZA

Sur la place de la République, à 17h apéro dansant avec le groupe "G63", organisé par les Amis de Gaudissard, info au 04 68 74 10 01.

JEU DE PISTE AU CHÂTEAU DE PUIVERT

28 septembre 2025

PUIVERT

A 15 h, départ du Château de Puivert, en famille, en couple ou seul : décryptez les énigmes et assemblez les éléments d'une grande histoire d'amour qui s'est déroulée dans ce château médiéval. Durée 1h30, tarif / 10 € et gratuit - de 12 ans, résa au 04 68 69 81 51.

19ÈME RONDE VTT DES 3 QUILLES

28 septembre 2025

QUILLAN

RDV au lac de Quillan, pour 4 nouveaux circuits VTT (17, 34, 46 et 60 km) qui partiront dès 8h30 ainsi qu'une rando de 8 km qui partira à 10h et qui est ouverte à tous. Inscriptions en ligne sur www.vtt-pyrenees.com.

ATELIER DE NATUROPATHIE

30 septembre 2025

QUILLAN

De 15h à 17h au magasin Bio Terre Mère à Quillan. Atelier de naturopathie animé par Ursula Prämassing. L'origine des douleurs articulaires, comment y remédier ? Participation libre, troc ou monnaie locale, résa au 07 75 70 16 09 par SMS.

LE FABYRINTHE - AIRE DE JEUX EN FÔRET

30 septembre 2025

VAL-DU-FABY

De 16h à 19h, au jardin d'aimer'Aude, ce mini éco-parc est une aire de jeu en forêt, espace ludique, avec des jeux forestiers, du Land'Art, un espace trappeur pour construire des cabanes, un théâtre de marionnettes, des parcours à pied ou vélo Entrée 2 €, ou 20 € /an pour la famille, info au 06 89 13 22 53.

VISITE CHÂTEAU DE PUIVERT - AU TEMPS DES TROUBADOURS

1er octobre 2025

PUIVERT

A 15 h, départ du Château de Puivert, partez à sa découverte avec Rachel pour une visite mêlant histoire et chants de troubadours au son de la tanpura. Durée 1h30, tarif / 10 € et gratuit - de 12 ans, résa au 04 68 69 81 51.

ATELIERS - PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA SOPHRO-MARCHE

2 octobre 2025

ARTIGUES

De 10h à 12h, 10 ateliers axés sur la sophrologie animés par Elise Labye, sophrologue. Au programme des exercices de relaxation, de respiration, de la visualisation positive et des mouvements simples. Vous apprendrez aussi la marche Afghane, qui permet grâce à la coordination des pas et de la respiration, de marcher plus longtemps et sans fatigue. Proposés par l'Espace Séniors, gratuits, inscription au 06 70 01 80 39.

ATELIER POUR PERSONNES ÂGÉES

2 octobre 2025

ESPERAZA

RDV à l'EHPAD Gaudissard de 15h à 17h, pour un moment de convivialité pour se rencontrer et échanger. Atelier gratuit, inscription au 07 56 30 40 89.

VISITE AU LABYRINTHE ENCHANTÉ DE NÉBIAS

2 octobre 2025

NEBIAS

A 15 h, départ du parking de Nébias côté route, découvrez avec Rachel les légendes des pierres et les secrets des arbres dans ce parcours conté et enchanté. Durée 3h, tarif : 6 € et 2 € enfant - de 15 ans, sur résa au 04 68 69 81 51.

CINÉ CLUB - FRAGMENTS

2 octobre 2025

QUILLAN

Au cinéma le Familia, à 20h30, film de Rowan Woods, 2007 / 1h29 / Documentaire / Italie, info au 07 68 31 47 11.

Expositions à l'Office de Tourisme

Du 1 septembre au 3 octobre : Peintures de Jean-Louis Socquet Juglard

Office de Tourisme
des Pyrénées Audoises



Retrouvez notre agenda en ligne sur
www.pyreneesaudois.com/agenda

