



Limouxin  
TOURISME

Mars  
2024

Guide des  
animations

[www.limouxin-tourisme.com](http://www.limouxin-tourisme.com)

OT Limouxin\_@Anthony Molina

# GUIDE DES ANIMATIONS

## Mars 2024

édito

Terre authentique et préservée, au coeur du Pays Cathare, le Limouxin est riche d'un patrimoine varié et de sites naturels remarquables.

Il s'agit d'une véritable « Petite France » par la diversité de ses paysages et de ses milieux, par la richesse de ses savoir-faire et de ses légendes, encore vivaces, par la chaleur et l'art de vivre de ses habitants, qui passe aussi par la table et par le bon vin.

C'est avant tout une terre-passion, qui se partage et s'égaie au rythme des très nombreux évènements et festivités, tout au long de l'année !

Suivez le guide, on vous emmène...



## Sommaire

Expositions	P. 4
Stages et ateliers	P. 4
Visites guidées / accompagnées	P. 5
Manifestations régulières	P. 5
Agenda des animations	P. 7
Save the dates	P. 14
Randonnées	P. 15

Toute l'année, communiquez-nous vos évènements à : [tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr) (Avant le 15 de chaque mois pour apparaître sur le guide mensuel).

Document non contractuel. Les informations (tarifs, horaires...communiqués par les professionnels et associations sont de leurs responsabilités et susceptibles de modifications).



# à ne pas manquer en Limouxin en mars 2024 !

**LA DIGNE D'AVAL** 

**MARCHÉ AUX TRUFFES**

**CARNAVAL  
SAVEURS  
& TRUFFES**

**Dimanche  
3 mars  
2024  
de 9h à 15h**

Vente de truffes  
par l'Association des  
Trufficulteurs  
Audois

Sur la Croisade à  
11h



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE – CONTACT : 0788 500 920

**JOURNÉE BIEN-ÊTRE**

*Cultiver  
La Joie*



**DIMANCHE  
17 mars 2024  
10H - 18H**

Entrée libre et gratuite  
Restauration sur place

15h Conférence de Catherine MARTIN et François BONNAL  
"Vibrer la JOIE, au quotidien" - Tarif : 10€

**ABBAYE DE ST HILAIRE**

Contact : 06.89.05.98.12

 

**SAMEDI 09 mars 2024**

**VIDE-GRENIER**

du LIONS CLUB Limoux La Sémillante  
en faveur des déficients visuels



sous la Halle place Général Leclerc à Limoux

ouverture au public de 10h à 16h

Halles chauffées si nécessaires, possibilité de restauration sur place

Contact exposants : Mail [bernardmarnier@gmail.com](mailto:bernardmarnier@gmail.com)  
SMS 06.08.50.89.25

**ATELIER TUINA**

**DIMANCHE 18 FÉVRIER & 17 MARS**

*Un moment convivial d'apprentissage  
exploration des techniques de massages  
Lecture des besoins physiques énergétiques  
mise en pratique de la théorie en binôme.*

9H50 ACCUEIL  
10H OUVERTURE  
REPAS AMERGE  
ESPAGNOLE  
11H CERCLE  
DE CLÔTURE

ANNÉE ÉNERGÉTIQUE  
MOMENTS "MONTÉE  
AVANT L'ÉQUINOXE"  
LES CRISTAUX.FR

15€ (incluant  
le thé)  
06.89.15.16.33



 **Les Cristaux**  
Circles de Ressourcement ÉcoCristaux

## LIMOUX

**GALERIE YOLANDE ALVAREZ ET ATELIERS «CAFÉ-DÉCO»** Ouverte tout le long de l'année : tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches de 11 h à 19 h30 ainsi que sur RDV - **4 & 6 Rue du Consulat - +33 6 22 83 31 77 - <https://lagaleriedeyolande.fr>** .

Yolande Alvarez propose dans sa Galerie et Atelier de Restauration pas moins d'une quinzaine d'Artistes-Artisans professionnels ou en devenir.

## LIMOUX

**DIESEL PHOTOGRAPHIES DE MARC DÉOTTE**

Du 26/02 au 03/03/2024 - De 10h à 19h.

**GALERIE ART ET COLLECTIONS - 40 Rue Jean Jaurès - +33 6 37 87 62 06 - Entrée Gratuite**

Le photographe Marc Déotte présentera ses différentes séries de photographies analogiques ainsi qu'un texte de son cru. A découvrir !

## LIMOUX

**CUBISME EN LUMIÈRE**

du 11/03/2024 au 17/03/2024 - De 10h à 19h.

**GALERIE ART ET COLLECTIONS - 40 Rue Jean Jaurès - +33 6 37 87 62 06 - Entrée Gratuite**

Annie Gairal et Christian Planes présenteront leurs créations.

## LADERN-SUR-LAUQUET

**YOGA DES MÉRIDIENS, QI GONG & CONSEILS EN NUTRITION - 23/03/2024 - 10h à 17h. Chez Yaor**

**23 Avenue de la Condamine - +33 7 84 99 01 38**

**at.yaor@gmail.com - 70,00 €.** De 9h à 18h. Formation en Médecine Chinoise-Les 5 éléments. Le terme "méridiens" provient de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et décrit les canaux du corps humain interconnectés, par lesquels circule le Qi, l'énergie vitale du corps. Au cours de cet atelier, nous apprendrons des asanas de Yoga, des méridiens (postures) ainsi que des mouvements de Qi Gong afin de libérer les blocages énergétiques et gagner en vitalité, paix et silence.

Vous allez apprendre la théorie de 5 éléments, les 12 méridiens et ses fonctions, ainsi que l'alimentation adaptée à chaque élément. Sur réservation.

## LIMOUX

**ATELIER DE PEINTURE**

→ 08/03/2024 - 09/03/2024 - 15/03/2024 - 16/03/2024 de 14h30 à 16h30. **Atelier Coquelicot - 16, Place de la République +33 6 88 86 31 55 - 30,00 € /Sur rendez-vous.**

Dans l'atelier Coquelicot, vous vous sentirez immédiatement comme à la maison, avec Françoise qui vous accueille chaleureusement. Elle crée de tableaux et autres objets artistiques autour de thématiques diverses dont certaines typiquement audoises : le Carnaval de Limoux, l'architecture de la ville, les sites Cathares...

Elle propose des ateliers de peinture pour adultes.

## BELVEZE-DU-RAZES

**EXPOSITION EAU(L'), UN PRÉCIEUX PATRIMOINE**

du 10/03/2024 au 29/03/2024 Ouverture jeudis, vendredis et samedis de 15h à 18h ou sur réservation pour les groupes

**Mairie de Belvèze-du-Razès, salle du Conseil Municipal +33 6 20 70 34 98 - [culture-et-patrimoine-belveze@orange.fr](http://culture-et-patrimoine-belveze@orange.fr) - Entrée Gratuite.**

Cette exposition, tout public, élaborée par la bibliothèque départementale de l'Aude, accompagnée de jeux et de poèmes illustrant cette thématique, aborde de nombreuses problématiques totalement d'actualité. Elle enrichit notre réflexion sur ce patrimoine commun, essentiel à la vie dans notre région. Un coup de projecteur est proposé concernant le rôle de l'eau sur la commune de Belvèze-du-Razès.

Elle est une parfaite introduction à la conférence débat («l'eau de demain») proposée par l'association Culture & patrimoine à Belvèze, le 6 avril à Belvèze-du-Razès  
Inauguration: Dimanche 10 mars à 17h00

## STAGES ET ATELIERS

## VILLELONGUE-D'AUDE

**Florence « Aujourd'hui Accueillir Demain ».**

**1 Lotissement La Condoumino - +33 6 2214 48 74 - [www.florence-reiki.fr](http://www.florence-reiki.fr)**

**LES ATELIERS « ENERGIE » DÉCOUVERTES DES**

**CHAKRAS → 13/03/2024.**

**A partir de 7 ans, sur inscription. 15,00 €.**

Les 7 chakras « principaux ». Leurs influences dans notre vie. Pendant les vacances scolaires possibilité de programmer ensemble votre atelier si 3 pers.

**LES ATELIERS « ENERGIE » MANDALA**

→ Mercredi 14/02/2024 - de 10h à 12h.

**Sur inscription. 15,00 €.** Envie de se reconnecter à votre nature, votre énergie ! Mandala : Se reconnecter à soi et/ou aux autres. Mettre des couleurs dans sa vie. Pendant les vacances scolaires possibilité de programmer ensemble votre atelier si 3 pers.

**LES ATELIERS « ENERGIE » ATTRAPE-RÊVE SYMBOLIQUE**

→ Mercredi 21/02/2024 - de 10h à 12h.

**A partir de 7 ans, sur inscription. 20,00 €.**

Pour mettre à l'honneur vos rêves et apaiser vos nuits, se libérer. Pendant les vacances scolaires possibilité de programmer ensemble votre atelier si vous êtes 3 pers.

**FORMATION REIKI 1 AVEC MAITRE RÉF PAR LA FÉDÉRATION DE REIKI USUI**

→ Du samedi 17 au dimanche 18/02/2024 - de 9h à 17h. **Sur inscription.**

Et si vous aviez accès à l'énergie vitale universelle, Pour votre Bien-Être et retrouver votre Vitalité Vous souhaitez apprendre à canaliser l'énergie de soin du Reiki pour vous-même, vos proches, vos animaux... Vous êtes en chemin sur votre développement personnel, cherchez plus d'Autonomie et d'Alignement dans votre vie et sentez de l'énergie dans vos mains, mais vous n'avez pas le mode d'emploi !

**BELVEZE-DU-RAZES****STAGE DE FORMATION KOLAIMNI 1 (SOINS ÉNERGÉTIQUES)** du 15/03/2024 au 17/03/2024

+33 6 48 33 13 31 - 225,00 €. Kolaimni « Connection à la Lumière » est une technique ancestrale à la fois douce et très puissante qui nous a été transmise par Mechi Garza, une amérindienne Choctaw et Cherokee.

Facile à apprendre, Kolaimni stimule les processus naturels du corps ; il lui permet de s'équilibrer et de revenir à un état de synchronisation et de mieux-être. Enseignée sur 2 jours + une soirée.

**ESCUEILLENS-ET-SAINT-JUST-DE-BELEGARD****STAGE DE GREFFE SUR FRUITIERS SAUVAGES** 16/03/2024 - 9h à 17h. +33 7 77 77 95 02 - 40,00 €.

Pourquoi greffer ? Quand prélever mes greffons ? Comment réaliser une greffe sur des fruitiers sauvages ? Venez apprendre la greffe fruitière et mettre ces nouveaux acquis en pratique directement en extérieur. Transformez les haies de vos jardins et chemins en haies nourricières. Organisé par Association Atout Fruit RDV : à définir. Greffoirs et livres techniques à vendre sur place. Sur l'inscription.

**LIMOUX****EXPRESSION ET CONFIANCE EN SOI**

16/03/2024 au 17/03/2024

Salle Louis Costes - rue blanquerie - +33 6 29 02 59 74 - amotsrire@gmail.com - 100,00 € - Entrée Gratuite.

Sur une base de théâtre (40 ans de pratique), et de mime (école Marcel Marceau), vous allez apprendre à vous déplacer, à parler en public et acquérir ainsi une aisance dans l'espace. Ce stage se veut décontracté, drôle et dans une excellente ambiance dans Le respect de chacun. Ce stage se veut pour tous les niveaux. Il est réservé aux plus de 18 ans. Réservation obligatoire. de 09 h30 à 16h 30 repas partagés.

**ALET-LES-BAINS**

**ATELIER TUINA** - 17/03/2024 - Source Emeraude - ruines hautes - +33 6 69 13 16 31 Un moment convivial d'apprentissage, exploration des techniques de massage, lecture des besoins physiques énergétiques, mise en pratique de la théorie en binôme. 9h30 accueil - 10h ouverture. Repas auberge espagnole. 18h cercle de clôture. Sur inscription.

**ALET-LES-BAINS**

**LA NATURE DANS NOTRE ASSIETTE** - 23 au 24/03/2024

**Gîte « Les Cristaux », les ruines hautes** - +33 6 28 06 96 36 - de 60,00 à 120,00 €. De 9h à 18h. Identification, cueillette et cuisine sauvage - jeunes pousses et plantes sauvages comestibles. Un weekend pour apprendre à identifier et préparer les plantes et jeunes pousses. Balades botaniques et cueillettes les matinées, ateliers de cuisine l'après-midi, repas sauvage. Repas du samedi soir compris (inclus 5€ repas). Hébergement possible sur le lieu du stage.

**LIMOUX****STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE**

→ 03/03/2024 - de 10h à 12h30.

- +33 6 83 17 59 91 - 30,00 € - Sur réservation. Pour les amoureux de la danse et les curieux ! Les danseuses de la Cie Portes Sud Danse vous invitent à découvrir la danse contemporaine.

**LÉGENDES D'OC**  
(Guide Touristique)

Tous les jours de l'année (sur réservation).

+33 6 72 73 81 20 - www.legendes-doc.com -

Visites guidées insolites autour de Rennes-le-Château et son mystère et le Limouxin, encadrées par Stéphanie, guide touristique et spécialiste de la région. Laissez-vous emporter par un tourbillon d'histoire et de légendes sur des sites où le mystère est palpable. De 6€ à 20€. Sur réservation.

- **Visites guidées insolites (Liste non exhaustive).**

- Rennes-le-Château « Le secret de l'Abbé Saunière et de l'Eglise Marie - Madeleine ». Tous les jours sur demande. **le 26/03/2024 - 10h.**

- Rennes-le-Château « Visite guidée du Château des Seigneurs » (13ème - 17ème siècle)

- Rennes-le-Château La Grotte bleue et la fontaine des 4 ritous.

- Alet-les-Bains Ville médiévale élue des dieux, de Nostradamus aux antipapes

- Bugarach - tous les jours sur demande.

- Rennes Les Bains « Les fauteuils de Pierre ».

- Arques Terre de mystère - Son château Cathare, son église médiévale, ses légendes de sorcellerie - tous les jours sur demande

Tous les jours sur demande :

- **Escape Games** : Arsène Lupin et le secret des bois - La prophétie de Nostradamus - « Les murs » dans l'ancienne prison d'Alet datant du 16ème siècle

- **Chasse au trésor** :

Alet-Les-Bains, Chasse au trésor insolite

Rennes-Les-Bains, la forêt des légendes.

Rennes-Le-Château les secrets de la crypte

Arques un mystérieux voleur à démasquer

- **Cold Case (Unique en France) :**

Au presbytère : Venez enquêter sur les lieux d'un crime jamais élucidé à Coustaussa ! **le 26/03/2024 à 14h30**

- **visite guidée**- **Cryptex** : « Les 13 ors du curé ». Un jeu de piste**MANIFESTATIONS RÉGULIÈRES****Marchés**

**COUIZA** Les mardis - De 8h à 12h - Gratuit.

**GREFFEIL** - Les mardis - De 18h à 21h. Gratuit.

**RENNES-LES-BAINS** Les jeudis Place des 2  
Rennes - De 8h à 12h - Gratuit.

**LIMOUX** Les vendredis - Allée des Marronniers, Place de la République et Place Général Leclerc - De 7h à 12h - Gratuit.

**LIMOUX - MICRO MARCHÉ** - Les dimanches - Parking Office de tourisme - Gratuit.

## VISITES GUIDEES/ACCOMPAGNEES

### AUD'ETOUR (Agence réceptive)

+33 6 74 08 30 61 - [www.aude-tour.com](http://www.aude-tour.com)

- Expériences
- Découvertes
- Séminaires
- Groupes
- Randonnées



Des séjours, des week-ends ou des journées pour tous les goûts et toujours avec des idées inattendues, des petits coins de paradis à découvrir... Vous serez totalement conquis par la beauté de cette destination et vous pourrez goûter au plaisir de vous promener dans des paysages aux couleurs chatoyantes. Nos séjours sont conçus sur mesure et nos interlocuteurs locaux, sélectionnés, vous raconteront leur région avec passion. Partez à la découverte des trésors cachés du pays Cathare dans l'Aude, à pied, en vélo, en bateau, etc... Vous souhaitez voir les incontournables? Alors direction La cité de Carcassonne, le canal du Midi, Rennes le Château et son histoire vraie et sa fabuleuse légende.



### LIGAM VOYAGES

+33 6 68 72 05 01 -  
[contact@ligamvoyages.com](mailto:contact@ligamvoyages.com) -  
[www.ligamvoyages.com](http://www.ligamvoyages.com)  
- Transports - Excursions

Nous sommes présents pour : organiser votre itinérance, vous y accompagner, simplement transporter vos bagages pendant que vous marchez, ou aller vous chercher à l'aéroport. Vous êtes reçus, accueillis et vous êtes entre de bonnes mains.

20 ans d'expérience dans le tourisme et le transport et une connaissance fine de l'Occitanie.

### MAISON GUINOT

Tous les jours - Différents horaires disponibles  
+33 4 68 31 01 33 - [info@bullesetlumieres.fr](mailto:info@bullesetlumieres.fr)

- Visite du chai
  - Visites dynamiques
  - Atelier des bulles
  - Caves centenaires
- Bulles et Lumières.



### CHATEAU GUILHEM

+33 4 62 31 14 41 - [www.chateauguilhem.com](http://www.chateauguilhem.com)  
- Visites de la cave  
- Dégustations

Offrez-vous un moment de détente et plongez-vous au cœur de l'histoire et du savoir-faire du Château Guilhem. Découvrez la vie de vigneron, de nos vignes et le parcours de nos raisins. Un savoir-faire transmis depuis 5 générations au Château Guilhem, au plus près de la nature. Bertrand se fera un plaisir de partager sa passion et l'histoire de sa famille à travers son domaine.



### CHAPELLERIE MONTCAPEL

**MONTAZELS - VISITE CHAPELLERIE MONTCAPEL - le 27/03/2024 à 14h - MontCapel - Avenue de la Gare +33 4 68 20 23 55 - +33 6 74 18 23 22 - Entrée Gratuite - à 14h.** MontCapel est la dernière chapellerie industrielle française capable de fabriquer un chapeau en feutre de laine, de la laine au chapeau fini. La visite dure environ 90 minutes.

## LA DIGNE-D'AVAIL

### CIRCUIT VTT VAE DU VIGNOBLE DE LA VALLÉE DU COUGAING

33 6 84 93 06 02

En formule « Déjeuner » 30,00 €

Pour une matinée de randonnée en VTT/VAE sur le Circuit du Vignoble de la Vallée du Cougaing à travers Vignes et Garrigues pour découvrir en visite commentée les villages, les vignobles, le patrimoine et les produits de la Vallée. Vous pouvez aussi participer à cette manifestation en randonnée pédestre. Parcours en boucle de 19,5 km de La Digne d'Aval en passant par La Digne d'Amont, Tourreilles, Castelreng, sur le tracé du Circuit du Vignoble de la Vallée du Cougaing. Niveau « moyen ». Présentation et commentaires sur le vignoble, la culture de l'olive, la culture de la truffe, le patrimoine local. Dégustation de Vins, Blanquettes ou Crémants dans un Domaine sur le parcours. Déjeuner de produits du terroir avec plat truffé servi sur la terrasse de la Cabane de Vigne Associative (repli sur local Associatif en cas de mauvais temps). Durée : 4h30. Départ/Accueil : 8h30, Salle Polyvalente de La Digne d'Aval. 10 participants maximum par journée organisée, minimum 2 participants.

## LA DIGNE-D'AVAIL

### RANDONNÉE CIRCUIT DU VIGNOBLE DE LA VALLÉE DU COUGAING

33 6 84 93 06 02

En formule « Déjeuner » 30€

Pour une matinée de randonnée pédestre sur le Circuit du Vignoble de la Vallée du Cougaing à travers Vignes et Garrigues pour découvrir, en visite commentée, les villages, les vignobles, le patrimoine et les produits de la Vallée. Vous pouvez aussi participer à cette manifestation en VTT ou VAE. Parcours en boucle de 6,5 km départ de La Digne d'Aval en passant par La Digne d'Amont sur le tracé du Circuit du Vignoble de la Vallée du Cougaing. Niveau « facile ». Présentation et commentaires sur le vignoble, la culture de l'olive, la culture de la truffe, le patrimoine local. Dégustation de Vins, Blanquettes ou Crémants dans un Domaine sur le parcours. Déjeuner de produits du terroir avec plat truffé servi sur la terrasse de la Cabane de Vigne Associative (repli sur local Associatif en cas de mauvais temps). Durée : 4h30  
Départ/Accueil : 8h30, Salle Polyvalente de La Digne d'Aval  
10 participants maximum par journée organisée, minimum 2 participants.

## LIMOUX

### ATELIER DE PEINTURE

Voir page 5 « stages et ateliers ».

## LIMOUX

### CARNAVAL DU MONDE/ LES AFOGATS

+33 4 68 31 11 82 - [tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr)  
Entrée Gratuite .

Le carnaval, le plus long du monde, est un évènement traditionnel et incontournable dont les origines remonteraient au 16ème siècle ! Carnaval du Monde accueille plus de 300 costumes et des nombreux musiciens venues du monde entier.  
9H45 : Ouverture de la manifestation par l'ensemble de percussions BOTAFOGO SAMBA (départ Allée des Marronniers)  
10H00 : COLOMBIE ,MURCIA ,ESPAGNE Ballet Ana Botella,, Espagne Ballet Opéra ONTINYENT, LES MASQUES VENITIENS, EXOTICADANSE  
11H30/13H00 : CARNAVAL DE LIMOUX - Thème du matin avec la Bande les AFOGATS  
14H45 : Départ du défilé avec BOTAFOGO SAMBA  
15H00 : COLOMBIE , MURCIA , ESPAGNE Ballet Ana Botella, Espagne Ballet Opéra ONTINYENT, LES MASQUES VENITIENS, EXOTICADANSE  
17H30 / 20H : CARNAVAL DE LIMOUX - sortie de l'après-midi avec la bande les AFOGATS  
20H/22H : Place de la République PERCU'SUD clôture la journée au son des rythmes brésiliens sous la direction du percussionniste « Aurélien HADYNIK »



Les Afogats\_2019\_© Anthony Molina (22)

© Anthony Molina

## SERRES

### SCÈNE OUVERTE

#### Café Culturel Le Cerf-Volant à 20h30

#### 1, route d'Arques

- +33 7 65 67 53 49

[Cafe.culturel@le-cerf-volant.org](mailto:Cafe.culturel@le-cerf-volant.org)

Toute forme artistique (musique, chanson théâtre, conte, slam, poésie, lectures...) sur le thème de "l'autre, l'ailleurs, l'étranger".

## Dimanche 3

### LA DIGNE-D'AVAL

#### MARCHÉ AUX TRUFFES - CARNAVAL DES SAVEURS ET TRUFFES

+33 6 27 08 48 13

comite.digne.daval@gmail.com

Entrée Gratuite

Marché aux truffes dans la circulaire de La Digne d'Aval.  
- Randonnée pédestre de 6 km à 8h - inscription au 06 76 71 11 05

- Marché des produits du terroir dès 9h avec des produits et artisans locaux.
- Discours d'ouverture à 10h30
- Ouverture de la vente des truffes à 11h. Toutes les truffes mises en vente sont triées et contrôlées par l'Association des Trufficulteurs Audois avant le marché.
- Démonstration culinaire truffée à 11h30
- Restauration sur place (produits locaux, snack, food truck...)
- Démonstration culinaire truffée à 13h30
- Démonstration de cavage avec chien
- Tirage de la tombola à 14h30
- Fermeture de la tombola à 14h30
- Animations musicales et jeux en bois.

### LA DIGNE-D'AVAL

#### GROUPE VIP MARCHÉ AUX TRUFFES LA DIGNE D'AVAL

+33 6 84 93 06 02

De 9h30 à 15h00 vivez une expérience personnalisée de découverte au cœur du Marché, au sein d'un petit groupe accompagné par un guide dédié. Date limite d'inscription : le 25 février.

### BELVEZE-DU-RAZES

#### LOTO

+33 7 87 22 34 58

Organisé par le Comité d'animation  
Salle de fêtes à partir de 14h

### LIMOUX

#### MICRO MARCHÉ LOCAL

Voir page 5 « marchés ».

### LIMOUX

#### FOIRE A LA BROCANTE

Avenue Fabre d'Eglantine

+33 4 68 20 83 47 -

j.pons@limoux.fr

La mairie organise depuis plusieurs années une brocante mensuelle sur la contre allée Fabre d'Eglantine les premiers dimanches de chaque mois. Brocante réservée aux professionnels

### LIMOUX

#### STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE

Voir page 5 « stages et ateliers ».

### LIMOUX

#### RASSEMBLEMENT EN LIMOUXIN POUR LA DÉCOUVERTE DU PLUS LONG CARNAVAL DU MONDE

Rassemblement libre et gratuit de 9h à 17h Esplanade Mifferrand

+33 6 30 05 30 52

contact@toutfacotlimouxin.fr

Ouvert à tous véhicules anciens, youngtimers, prestige ; autos, motos. Café de bienvenu offert. Option de repas traditionnel limouxin sur réservation + plaque de rallye (25€/pers). Découverte du Carnaval de Limoux et de sa gastronomie

### LIMOUX

#### CARNAVAL DE LIMOUX 2024 : SORTIE DE TOUTES LES BANDES

Place de la République

+33 4 68 31 11 82 -

tourisme@cc-limouxin.fr

<https://www.limouxin-tourisme.fr/> -

Entrée Gratuite

Le carnaval, le plus long du monde, est un événement traditionnel et incontournable dont les origines remonteraient au 16ème siècle !  
Durant toute la journée, plus de 500 carnavaliers et 100 musiciens se succèdent de 10h à 19h30

### LIMOUX

#### THÉ DANSANT

Salle Saint Jacques de 14h30 à 18h30

+33 6 44 84 10 58 - +33 6 80 10 43 79

Entrée 10€

Thé Dansant avec SABRINA

Une pâtisserie et une boisson offerte

### LIMOUX

#### MATCH DE RUGBY À XIII - LIMOUX XIII / LE XIII

#### BAROUDEUR DE PIA

Stade de l'Aiguille à 15 h.

+33 6 72 95 77 14

contact@limoux13.com

- <https://www.facebook.com/13Limouxin>

Match U19 à 13 h.

## Mardi 5

### COUIZA

#### MARCHÉ LOCAL

Voir page 5

**GREFFEIL** - Les mardis -De 18h à 21h. Gratuit.

## Mercredi 6

### VILLELONGUE-D'AUDE

#### LES ATELIERS « ENERGIE » ROUTINE ENERGETIQUE

Voir page 4 « stages et ateliers ».



Jeudi 7

**ALAIGNE****MÉDITATION GUIDÉE**

Chez At de la Place (ancien presbytère) de 18h30 à 19h30

+33 7 80 01 53 17

desireevogelersmom@gmail.com

12,00 €

Relaxation profonde du corps et de l'esprit (en Anglais).

Vous avez besoin d'un peu de temps pour vous ? Vous voulez vraiment vous détendre, surmonter des blocages, acquérir des connaissances et puiser dans vos ressources intérieures ?

**LIMOUX****SOIRÉE DÉGUSTATION À L'AVEUGLE**

34 Promenade du Tivoli de 19h30 à 21h

+33 4 68 11 11 30 -

clubdedegustation@cave-adj.com

tarif : 15€ par personne

Le Club Anne de Joyeuse vous invite à une soirée dégustation à thème .Venez vivre une expérience unique autour d'une dégustation à l'aveugle, accompagnée de charcuterie et de fromages.

**RENNES-LES-BAINS****MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

Vendredi 8

**LIMOUX****MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

**LIMOUX****ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**PIEUSSE****DÎNER CONCERT THIBAUD DUFOY TRIO**

CavoDZ' Arts de Pieusse à partir de 20h00

Espace de Loisirs 12 Av Jean Brousse

+33 6 76 27 91 34

j.delteil@hotmail.com

Entrée 28,00 €

Le Cercle Pieussan vous invite au concert de Thibaud Dufoy Trio, dans une salle voutée située en sous-sol de la mairie de Pieusse, rappelant les salles de jazz parisiennes. Un repas, préparé par un traiteur, sera servi entre les deux parties du spectacle. Un vigneron indépendant, pratiquant une culture biologique, présentera les vins élaborés dans son domaine. Des moments uniques remplis d'émotions.

Samedi 9

**LIMOUX****ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**LIMOUX****CARNAVAL DE LIMOUX 2024 : SORTIE « LES BROUNZINAIRES » ET « LES RAMBAIURS »**

Place de la République à 11h,16h30 et 22h

+33 4 68 31 11 82 -

tourisme@cc-limouxin.fr

<https://www.limouxin-tourisme.fr/> -

Entrée Gratuite

Pendant trois mois les bandes (Fecos) sortent à l'occasion de la journée qui leur est consacrée. Derrière la musique suivent les «Goudils» (personnes masquées), drôles, nobles ou plus ordinaires.

**LIMOUX****LES 'PMA FONT LEUR CARNAVAL'**

Parking GAMMM VERT, 9h

ppjako@orange.fr

Entrée Gratuite

Durant deux jours, le Porsche Club 924 / 944 / 968 France se joindra au 'Fécos', montrant, comme eux, par leurs voitures anciennes : PORSCHE 'transaxle' appelées aussi PMA (Porsche à Moteur Avant), qu'ils représentent une partie importante du patrimoine industriel et historique de notre temps.

**LIMOUX****VIDE GRENIER**

Sous la Halle place Général Leclerc de 10h à 18h

+33 6 08 50 89 25

bernardmaunier@gmail.com

Organisé par Lions Club la Sémillante en faveur des déficients visuels

Halles chauffées si nécessaire, possibilité de restauration sur place

**LUC-SUR-AUDE****CATANOUS ET KABANY**

Foyer à 19h30

+33 4 68 74 38 05 -

resa@laclaranda.eu/<https://laclaranda.eu> -

Entrée de 11,00 à 15,00 €

1ère partie : Cantanous .Chant d'improvisation - concert particip' actif.

2ème partie : concert de Kabany  
Kabany métisse les musiques traditionnelles de l'Afrique de l'Ouest, des sonorités actuelles les plus électrisantes.  
Buvette et restauration sur place.

## Dimanche 10

## LIMOUX

## MICRO MARCHÉ LOCAL

Voir page 5 « marchés ».

## BELVEZE-DU-RAZES

## LOTO DE L'ECOLE DE BELVÈZE DU RAZÈS

Salle des fêtes à partir de 14h

## CUBIÈRES-SUR-CINOBLE

## LOTO TRADITIONNEL CUBIÉROL

Place G. Belibaste à 14h30

+33 6 61 99 60 64 - +33 6 18 73 79 26

<https://www.facebook.com/comitedesfetes.cubieressurcinoble>

Grand Loto traditionnel à Cubières sur Cinoble. Venez profiter d'un bel après midi détente à Cubières sur Cinoble avec la joyeuse équipe du comité des fêtes. Au programme : 4 cartons pleins et 16 quines : corbeille gourmandes, jambons, électroménager, multimédia, bricolage, vaisselle.... Nombreux lots à gagner. Buvette, café, crêpes, sourires, le meilleur accueil vous sera réservé. Tarif : 10€ les 3 cartons – 1€ le ticket de tombola

## LA SERPENT

## SOIRÉE JEUX

Foyer Municipal de 16H00 à 20H00

[schaff.cleo@hotmail.fr](mailto:schaff.cleo@hotmail.fr)

Jeux d'ambiance, de rapidité, d'adresse, de réflexion, de stratégie, de cartes, de sociétés... Tous les jeux sont permis.

Venez partager un moment convivial entre amis, famille, voisins,...

Vous pouvez également amener vos jeux préférés et les partager !

## LIMOUX

## CARNAVAL DE LIMOUX 2024 : SORTIE « LE PARADOU »

Place de la République à 11h, 16h30 et 22h

+33 4 68 31 11 82 -

[tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr)

<https://www.limouxin-tourisme.fr/> -

Entrée Gratuite

Pendant trois mois les bandes (Fecos) sortent à l'occasion de la journée qui leur est consacrée. Derrière la musique suivent les «Goudils» (personnes masquées), drôles, nobles ou plus ordinaires.

## LIMOUX

## LES 'PMA FONT LEUR CARNAVAL'

Parking de la Gare à 13h

[ppjako@orange.fr](mailto:ppjako@orange.fr)

Entrée Gratuite

Durant deux jours, le Porsche Club 924 / 944 / 968 France se joindra au 'Fécos', montrant, comme eux, par leurs voitures anciennes : PORSCHE 'transaxle' appelées aussi PMA (Porsche à Moteur Avant), qu'ils représentent une partie importante du patrimoine industriel et historique de notre temps.

## LIMOUX

## SOIRÉE ALFRED HITCHCOCK

Cinéma L'Elysée

9, Allée des Marronniers

<http://elyseelimoux.canalblog.com/> -

Séance - 7,00 €

15h Une Femme qui disparaît

17h Les Enchaînés

21h Qui a tué Harry ?

Un repas est proposé entre le deuxième et le troisième film :

Prix 14 €.

Réservation obligatoire au 06.95.59.25.53 jusqu'au jeudi 7 mars

## LIMOUX

## THÉ DANSANT

Salle Louis COSTES de 14h30 à 18h30

+33 6 44 84 10 58 - +33 6 80 10 43 79

Entrée 10€

Thé Dansant avec Bruno MASNOU

Une pâtisserie et une boisson offerte

## Lundi 11

## COUIZA

## SPECTACLE «MONSIEUR TIGRE SE DÉCHAÎNE «

Bibliothèque à 17h30

+33 4 68 74 35 40 -

[bibliotheque.couiza@cc-limouxin.fr](mailto:bibliotheque.couiza@cc-limouxin.fr)

Entrée Gratuite/sur réservation

Dans le cadre du dispositif scène d'enfance Le spectacle «Monsieur tigre se déchaine» par la compagnie IJICA.

Vous pouvez également amener vos jeux préférés et les partager !

## Mardi 12

## COUIZA

## MARCHÉ LOCAL

Voir page 5

GREFFEIL - Les mardis -De 18h à 21h. Gratuit.

## Mercredi 13

## BELVEZE-DU-RAZES

## RENCONTRE AVEC DAME NATURE

+33 6 75 87 91 72 - [mmiquel@hotmail.fr](mailto:mmiquel@hotmail.fr)

Prix - 10,00 €/sur réservation

Découverte des plantes comestibles et médicinales, conseils santé et beauté, remise de fiche récapitulative après la sortie avec quelques recettes.

Sorties animées par Marjorie MIQUEL, naturopathe herboriste, formée à la botanique. Les lieux de RDV seront donnés lors des inscriptions.

## VILLELONGUE-D'AUDE

## LES ATELIERS « ENERGIE » DÉCOUVERTES DES CHAKRAS

Voir page 4 « stages et ateliers ».

## Jeudi 14

## RENNES-LES-BAINS

## MARCHÉ LOCAL

Voir page 5

## ALAIGNE

## MÉDITATION GUIDÉE

Chez At de la Place (ancien presbytère) de 18h30 à 19h30

+33 7 80 01 53 17

desireevogelersmom@gmail.com

12,00 €

Relaxation profonde du corps et de l'esprit (en Anglais). Vous avez besoin d'un peu de temps pour vous ? Vous voulez vraiment vous détendre, surmonter des blocages, acquérir des connaissances et puiser dans vos ressources intérieures ?

## De vendredi 15 au dimanche 17

## BELVEZE-DU-RAZES

## STAGE DE FORMATION KOLAIMNI 1 (SOINS ÉNERGÉTIQUES)

Voir page 4 « stages et ateliers ».

## Vendredi 15

## BELVEZE-DU-RAZES

## TRANSMISSION TOURNOIS DES 6 NATIONS

Salle des fêtes à partir de 15h

Organisée par Lion's club

Ecran géant

Restauration et buvette sur place

## LIMOUX

## ATELIER DE PEINTURE

Voir page 5 « stages et ateliers ».

## LIMOUX

## MARCHÉ LOCAL

Voir page 5

## Samedi 16

## BRUGAIROLLES

## ATELIER ASSEMBLAGE

Domaine Gayda de 10h30 à 12h30

+33 4 68 20 65 87 -

boutique@domainegayda.com

39,00 €

Débutants, amateurs ou connaisseurs, laissez parler votre créativité et voyez entre vos mains l'art de créer un vin unique. Armés d'éprouvettes, de verres à dégustation et guidés par l'un de nos experts, mettez-vous dans la peau du Maître de chai ! Décelez les particularités des échantillons qui vous sont présentés pour les faire fusionner et ainsi réaliser votre propre vin

## ESCUEILLES-ET-SAINT-JUST-DE-BELEGARD

## STAGE DE GREFFE SUR FRUITIERS SAUVAGES

Voir page 9 « stages et ateliers ».

## LIMOUX

## ATELIER DE PEINTURE

Voir page 5 « stages et ateliers ».

## LIMOUX

## CARNAVAL DE LIMOUX 2024 : «LES JOUVES» ET «LES LIMOUXINS»

Place de la République à 11h, 16h30 et 22h

+33 4 68 31 11 82 -

tourisme@cc-limouxin.fr

<https://www.limouxin-tourisme.fr/> -

Entrée Gratuite

Pendant trois mois les bandes (Fecos) sortent à l'occasion de la journée qui leur est consacrée. Derrière la musique suivent les «Goudils» (personnes masquées), rôles, nobles ou plus ordinaires.

## Samedi 16 et dimanche 17

## LIMOUX

## STAGE – EXPRESSION ET CONFIANCE EN SOI

Voir page 4 « stages et ateliers ».

## VILLELONGUE-D'AUDE

## STAGE DE FORMATION REIKI 1 AVEC MAITRE RÉF PAR LA FÉDÉRATION DE REIKI USUI

Voir page 4 « stages et ateliers ».

## Dimanche 17

### ALET-LES-BAINS ATELIER TUINA

Voir page 4 «stages et ateliers».

### LIMOUX THÉ DANSANT

Salle OLYMPIE de 14h30 à 18h30  
+33 6 44 84 10 58 - +33 6 80 10 43 79  
Entrée 10€

Thé Dansant avec BAILAMOR  
Une pâtisserie et une boisson offerte

### LIMOUX MICRO MARCHÉ LOCAL

Voir page 5 «marchés».

### LIMOUX CARNAVAL DE LIMOUX 2024 : NUIT DE LA BLANQUETTE / LAS FEMNAS

Place de la République à 11h, 16h30 et 22h

+33 4 68 31 11 82 -

tourisme@cc-limouxin.fr

<https://www.limouxin-tourisme.fr/> -

Entrée Gratuite

Pendant trois mois les bandes (Fecos) sortent à l'occasion de la journée qui leur est consacrée. Derrière la musique suivent les «Goudils» (personnes masquées), drôles. Après trois mois de festivités, le carnaval se termine par l'inévitable jugement de sa Majesté Carnaval et son incinération durant la nuit de la blanquette de Limoux nobles ou plus ordinaires.

### SAINT-HILAIRE PREMIÈRE JOURNÉE BIEN-ÊTRE « CULTIVER LA JOIE»

Abbaye de Saint Hilaire 10h - 18h

Entrée libre et gratuite

+33 6 89 05 98 12

Ateliers, Conférences, Produits artisanaux et locaux  
Restauration sur place

### SAINT-HILAIRE CONFÉRENCE

Abbaye de Saint Hilaire à 15h

+33 6 89 05 98 12

<https://my.weezevent.com/cultiver-la-joie-1> -

Entrée 10,00 €

«Vibrer la joie au quotidien» avec Catherine MARTIN et François BONNAL

Dans le cadre de la journée bien-être .

Réservation de la conférence obligatoire, places limitées

Restauration sur place

## Mardi 19

### COUIZA MARCHÉ LOCAL - Voir page 5

GREFFEIL - Les mardis - De 18h à 21h. Gratuit.

## Mercredi 20

### LIMOUX DEDANS - DEHORS- SPECTACLE MUSICAL

Salle Louis Costes à 15h30

14 rue de la Blanquette

+33 4 68 74 38 05 -

resa@laclaranda.eu

Entrée 5,00 €

Spectacle musical jeune public proposé dans le cadre du festival départemental Scènes d'Enfance.

Comment, à partir de la naissance, l'humain élabore son rapport à soi et au monde ? Quel univers intérieur va-t-il se construire ? Quel sera son rapport au monde extérieur ? Et comment ces deux mondes vont-ils interagir ?

### VILLELONGUE-D'AUDE LES ATELIERS « ENERGIE » MANDALA

Voir page 4 «stages et ateliers».

## Jeudi 21

### RENNES-LES-BAINS MARCHÉ LOCAL

Voir page 5

### ALAIGNE MÉDITATION GUIDÉE

Chez At de la Place (ancien presbytère) de 18h30 à 19h30

+33 7 80 01 53 17

desireevogelersmom@gmail.com

12,00 €

Relaxation profonde du corps et de l'esprit (en Anglais). Vous avez besoin d'un peu de temps pour vous ? Vous voulez vraiment vous détendre, surmonter des blocages, acquérir des connaissances et puiser dans vos ressources intérieures ?

### BRUGAIROLLES ATELIER ACCORDS METS & VINS

Domaine Gayda de 19h00 à 21h00

+33 4 68 20 65 87 -

boutique@domainegayda.com

59,00 €

Pour tous les amoureux du vin et de la gastronomie, venez découvrir les codes de l'accord mets/vins ! Plongez dans une explosion de saveurs : de l'entrée au dessert, le restaurant "Côté Resto" vous propose un menu unique durant lequel notre expert vous accompagnera pour la sélection des vins en accord avec chaque plat

## Vendredi 22

**LIMOUX**  
**ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**LIMOUX**  
**MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

## Samedi 23

**ALET-LES-BAINS**  
**STAGE – LA NATURE DANS NOTRE ASSIETTE**

Voir page 9 « stages et ateliers ».

**LIMOUX**  
**ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**LADERN-SUR-LAUQUET**  
**YOGA DES MÉRIDIENS, QI GONG & CONSEILS EN NUTRITION**

Voir page 9 « Formations ».

## Dimanche 24

**LIMOUX**  
**MICRO MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5 « marchés ».

**LIMOUX**  
**THÉ DANSANT**

Salle OLYMPIE de 14h30 à 18h30

+33 6 44 84 10 58 - +33 6 80 10 43 79

Entrée 10€

Thé Dansant avec RECTO VERSO

Une pâtisserie et une boisson offerte

## Mardi 26

**COUIZA**  
**MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

**GREFFEIL** - Les mardis - De 18h à 21h. Gratuit.

## Mercredi 27

**VILLOLONGUE-D'AUDE**  
**LES ATELIERS « ENERGIE » ATTRAPE-RÊVE SYMBOLIQUE**

Voir page 4 « stages et ateliers ».

## Jeudi 28

**ALAIGNE**  
**MÉDITATION GUIDÉE**

Chez At de la Place (ancien presbytère) de 18h30 à 19h30

+33 7 80 01 53 17

desireevogelersmom@gmail.com

12,00 €

Relaxation profonde du corps et de l'esprit (en Anglais).  
Vous avez besoin d'un peu de temps pour vous ?  
Vous voulez vraiment vous détendre, surmonter des blocages, acquérir des connaissances et puiser dans vos ressources intérieures ?

**RENNES-LES-BAINS**  
**MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

## Vendredi 29

**LIMOUX**  
**ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**LIMOUX**  
**MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5

## Samedi 30

**LIMOUX**  
**ATELIER DE PEINTURE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

## Dimanche 31

**LIMOUX**  
**MICRO MARCHÉ LOCAL**

Voir page 5 « marchés ».

**LIMOUX**  
**STAGES DE DANSE CONTEMPORAINE**

Voir page 5 « stages et ateliers ».

**LIMOUX**  
**THÉ DANSANT**

Salle OLYMPIE de 14h30 à 18h30

+33 6 44 84 10 58 - +33 6 80 10 43 79

Entrée 10€

Thé Dansant avec RECTO VERSO

Une pâtisserie et une boisson offerte



# save the date !

## April

### LIMOUX > Du 25 au 28 avril 2024

Limoux Brass Festival est de retour pour sa 16ème édition, prêt à vous étonner et à vous émerveiller du 25 au 28 avril 2024. Encore une année exceptionnelle où nous avons réunis une pléiade de stars de la musique cuivrée en provenance de France, d'Europe et du monde entier. C'est un rendez-vous unique et exceptionnel que vous ne pouvez pas manquer!



©Limoux brass Festival

## May

### LIMOUXIN RANDOS PATRIMOINE > Du 25 mai 2024

Plongez en immersion sur les sentiers du Limouxin, au milieu de magnifiques paysages riches et variés, au coeur d'une nature généreuse et du patrimoine local. Vous serez guidé par des habitants du crû qui savent transmettre leur passion et vous faire découvrir quelques pépites du coin. Commune de départ différente chaque année.



L'équipe de l'Office de tourisme du Limouxin est à votre disposition pour vous aider à organiser votre séjour, vous conseiller et vous donner des bons plans pour des vacances pleinement réussies !

4 Bureaux d'accueil vous accueillent toute l'année :

**2 bureaux d'information touristique :**

**LIMOUX (11300) - 7, Avenue du Pont de France**

**RENNES-LE-CHATEAU (11190) - Place du Château d'eau (avril à octobre)**

**2 points d'information touristique :**

**RENNES-LES-BAINS (11190) - Grand Rue de la Mairie**

**COUIZA (11190) - 17, Route des Pyrénées**

Envie de découvrir le Limouxin, ou de planifier votre séjour ?

Retrouvez toutes les activités et animations touristiques, ainsi que toutes nos brochures, sur notre site internet.

De nombreuses fonctionnalités vous permettent de personnaliser vos recherches et de créer le séjour qui vous convient !

> [www.limouxin-tourisme.com](http://www.limouxin-tourisme.com)



**Le + :**  
Des widgets sont disponibles sur notre site !

Prenez le temps d'une balade sur le territoire : à pied ou à vélos, il y en a pour tous les goûts !

L'ensemble des circuits du Limouxin est disponible sur notre site internet via des widgets :

> [www.limouxin-tourisme.fr/planifier/evasions-randos/](http://www.limouxin-tourisme.fr/planifier/evasions-randos/)

La Communauté de Communes ainsi que l'Office de Tourisme du Limouxin ont réalisé 16 fiches de randonnée sur le Limouxin et le Razès. De nouvelles fiches suivront très prochainement.

Ces fiches sont disponibles sur :

[www.limouxin-tourisme.com/pratique/brochures-circuits-randonnees/](http://www.limouxin-tourisme.com/pratique/brochures-circuits-randonnees/)



Suivez toute l'actualité touristique et partagez vos meilleurs moments sur le territoire grâce à nos réseaux sociaux !

L'occasion de découvrir ou de redécouvrir nos sites emblématiques et nos merveilleux paysages :

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



Office de tourisme intercommunal du Limouxin  
7 Avenue du Pont de France – 11300 LIMOUX  
04 68 31 11 82 – [tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr)



# Limouxin TOURISME



ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT

[www.limouxin-tourisme.com](http://www.limouxin-tourisme.com)

[tourisme@cc-limouxin.fr](mailto:tourisme@cc-limouxin.fr)

@limouxintourisme

## Office de tourisme du Limouxin

7 Avenue du Pont de France - 11300 Limoux

+33 4 68 31 11 82

