

Limouxin
TOURISME

ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT



GUIDE DES **ANIMATIONS**

MARS 2023

www.limouxin-tourisme.com

Terre authentique et préservée,
au coeur du Pays Cathare, le Limouxin
regorge de patrimoines remarquables et de
sites naturels grandioses.

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.

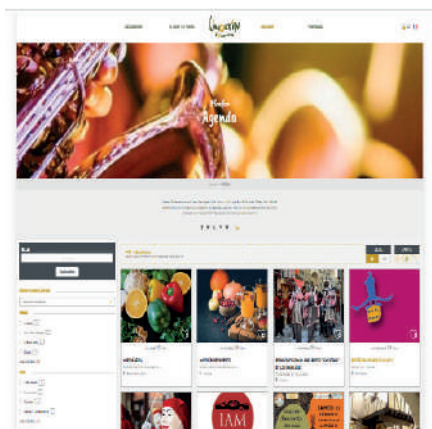
C'est avant tout une terre-passion, qui
se partage et s'égaie au rythme des très
nombreux événements et festivités, tout au
long de l'année !

Suivez le guide, on vous emmène...



SOMMAIRE

EXPOSITIONS	_____	P. 4
STAGES ET ATELIERS	_____	P. 4
VISITES GUIDEES / ACCOMPAGNEES	—	P. 5 & 6
MANIFESTATIONS REGULIERES	_____	P. 6
AGENDA DES ANIMATIONS	_____	P. 7
SAVE THE DATES	_____	P. 13
RANDONNEES	_____	P. 14



**Toute l'année, communiquez-nous
vos événements pour apparaître sur le guide des animations
et sur l'agenda de notre site internet :**
tourisme@cc-limouxin.fr

A NE PAS MANQUER

De JANVIER A MARS Le Carnaval de Limoux



LIMOUX CARNAVAL

> Jusqu'au 26 mars 2023

Une tradition de plus de 400 ans pour le Carnaval le plus long du monde. Du 15 janvier au 26 mars, « Fécós » et « Goudils », accompagnés par une musique traditionnelle, dansent sous les arcades médiévales de la Place de la République, vous entraînant dans un grand tourbillon de couleurs, de fête et de musiques typiques. 3 sorties chaque samedi et dimanche : 11 h - 16 h 30 et 22 h ainsi que le jour de mardi gras le 21 février, puis le Carnaval du monde le 4 mars et la Sortie de toutes les bandes du carnaval de Limoux le 5 mars ainsi que la semaine de sortie des enfants du 6 au 9 mars.

Le 4 MARS Le Carnaval du Monde



Mexique_Carnaval du Monde_2019_
© Anthony Molina

Le 5 MARS La sortie de toutes les bandes



Sortie de toutes les bandes_2019_
© Richard Photographe

LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE Jusqu'au 26 mars tous les samedis et dimanches ainsi que le mardi 21 février pour Mardi Gras de 14h30 à 18h30

Institut des Arts du Masque - 18 Rue du Palais - +33 6 11 68 15 60 - <https://www.facebook.com/IAM.LIMOUX/>

Le Carnaval de Limoux -

Personnages emblématiques des bandes du dimanche et des bandes de samedi, ils règnent dans la grande salle du palais au rythme des musiques singulières du carnaval de Limoux, si brillamment interprétées par les musiciens de la «Bande à Dédé».

Les Goudils d'Emile Taillefer - Ainsi qu'il en avait publiquement exprimé le souhait, l'impressionnante collection de masques d'Emile Taillefer habite depuis plusieurs années l'ancien Palais de Justice : un trésor unique, d'environ 500 masques, constitué au fil des jours avec passion par l'un des plus grands carnavaliers que Limoux ait connu.

De la Terre au Masque - Comment naît le masque ? Présentation des différentes étapes qui conduisent à sa création à travers les ateliers autour du sculpteur romain le Maître de Cabestany et l'Enterrement de la Sardine, peinture de Francisco Goya sur la célèbre fête carnavalesque encore en vigueur de nos jours.

Le Grand Inventaire - Cette saison, nous invitons le public à cheminer dans les espaces de l'Institut pour découvrir un grand ensemble de masques inspirés du patrimoine de la région Occitanie.

La Ménagerie - Ces masques d'animaux nous convient au grand théâtre fraternel de la nature. Ils sont aussi des acteurs et des voyageurs. Voilà plus d'un demi-siècle qu'ils jouent à travers les rues et les places des villes d'Europe et d'ailleurs. Rassemblés à Limoux, ils offrent à chaque enfant qui les découvre une carte postal de l'animal de son choix.



LIMOUX

EXPOSITION DE PEINTURES ET PHOTOGRAPHIES :

«VOYAGES ET REGARDS » - Jusqu'au 31 mars

Ehpad André Chénier - +33 6 49 74 83 21 - +33 6 86 96 91 36 - Entrée gratuite. Visite libre de 10h00 à 18h00.

Dessins, peintures de portraits par Lydie Courrière. Photos de paysages et portraits de divers lieux de la planète par Marc Castaing. L'exposition s'inscrit dans un projet de sensibilisation aux pratiques artistiques en milieu hospitalier. Vente des cadres et toiles

LIMOUX

STAGE DE DANSE - CIE PORTES SUD

Le 12/03- Réservation obligatoire.

Gymnase l'Olympe- 25 Avenue Fabre d'Églantine

- +33 6 83 17 59 91 - 30,00€. De 10h- 12h30 et 13h30-16h. Venez rencontrer les danseuses de la Compagnie un dimanche par mois. Une occasion de partager et vivre une expérience artistique et sensible unique. L'objectif de notre travail sera d'aborder la danse en improvisation. Stages encadrés par Isabelle Leroy, Maude Vergnaud et Loriane Wagner, danseuses, chorégraphes et co-directrices de la Compagnie.



SERRES

ATELIER DÉCOUVERTE TANTRA CHAMANISME

Route d'Arques +33 6 60 72 27 05 - +33 6 61 11 02 31 - <https://nadinepinet.com> - le 25/03- de 20h00 à 23h00 - 20,00€. Atelier Découverte. L'approche tantrique et chamanique partagée au cours de ces ateliers est expérientielle : des ateliers comme «laboratoire de Vie».



ESCUEILLENES-ET-SAINT-JUST- DE-BELEGARD ATELIER DE

SOPHROLOGIE EN NATURE : Cassaing Bas -

+33 6 26 01 58 42 - 14h à 16h - 35,00€.

- Prendre conscience de mes douleurs et les amoindrir (le 18/03)

- Gestion de la douleur physique et mentale : comment s'apaiser ? (le 19/03). Un atelier, basé sur des techniques de relaxation, de respiration, de mouvement, qui vous permettra de retrouver vos capacités et votre motivation. Des séances en intérieur et extérieur, en yourte et dans le sous-bois, autour de nos sens. Un moment gourmand autour d'un thé clôturera l'atelier.



invitationagorart_ Expo Limoux (002)

© ot limouxin

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'Eglise Marie-Madeleine ». Son trésor, ses légendes, ses mystères... - **le 26/03 à 14h30** + tous les jours sur demande

< **Rennes-le-Château** « Visite guidée du Château des Seigneurs » (13ème - 17ème siècle) - **le 26/03 à 16h30.**

< **Alet-les-Bains** Ville médiévale élue des dieux, de Nostradamus aux antipapes - tous les jours sur demande

< **Bugarach** - tous les jours sur demande

< **Rennes Les Bains** Des sources chaudes au secret d'un prêtre initié - tous les jours sur demande

< **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 !**

- Cryptex : « Les 13 ors du curé ». Un jeu de piste grandeur nature à Coustaussa



VISITES GUIDEES/ACCOMPAGNEES

AUD'ETOUR (Agence réceptive)

+33 6 74 08 30 61 - 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 -

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.

VISITES GUIDEES/ACCOMPAGNEES

MAISON GUINOT

Tous les jours - Différents horaires disponibles
+33 4 68 31 01 33 - info@bullesetlumieres.fr

- Visite du chai
- Visites dynamiques
- Atelier des bulles
- Caves centenaires

Bulles et Lumières.



ABBAYE SAINT-HILAIRE

SAINT-HILAIRE VISITES DES VACANCES D'HIVER

Jusqu'au 5 mars

Abbaye St-Hilaire - +33 4 68 69 62 76 - De 4.50€ à 5.00€. A 11h00 et 15h00, du lundi au vendredi. Visites commentées de l'Abbaye de Saint-Hilaire. Prestation sans supplément tarifaire.

CHAPELLERIE MONTCAPEL

MONTAZELS VISITE CHAPELLERIE MONTCAPEL

Le 29/03

MontCapel - Avenue de la Gare
+33 4 68 20 23 55 - +33 6 74 18 23 22
Entrée Gratuite - à 14h00.

MontCapel est la dernière chapellerie industrielle française capable de fabriquer un chapeau en feutre de laine, de la laine au chapeau fini. La Haute Vallée de l'Aude fut au 20ème siècle un centre reconnu mondialement pour la fabrication de chapeaux avec une quinzaine de chapelleries et 5,000 personnes employées à ces activités. Vous y verrez des machines uniques dédiées à la fabrication du feutre et à la confection de chapeaux. La visite dure environs 90 minutes.

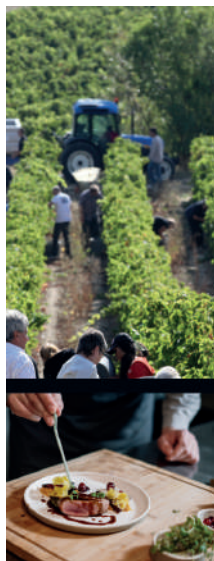
CHÂTEAU GUILHEM

+04 62 31 14 41 - www.chateau Guilhem.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.



MANIFESTATIONS RÉGULIÈRES

MARCHÉS

COUIZA

Les mardis
- De 8h à 12h - Gratuit.

GREFFEIL

Les mardis
Place de la Fontaine - De 18h00 à 20h00 -
Entrée gratuite

RENNES-LES-BAINS

Les jeudis - Place des 2 Rennes - De 8h à 12h - Gratuit.

LIMOUX

Les vendredis - Parking Allée des Maronniers - contacter la mairie de Limoux), Place de la République et Place Général Leclerc - De 7h à 12h - Gratuit.

LIMOUX MICRO MARCHÉ

Les dimanches
Parking Office de tourisme - Gratuit.

JEUDI 2 MARS

RENNES-LES-BAINS

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6



BELVEZE-DU-RAZES

CONCERT

Salle des fêtes - +33 6 73 81 97 10. Après-midi.
Concert organisé par MJC du Razès.

VENDREDI 3 MARS

LIMOUX

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6



LIMOUX

RENDEZ-VOUS À L'INSTITUT DES ARTS DU MASQUES

Institut des Arts du Masque - 18 Rue du Palais - +33 6 11 68 15 60 - à 18h30 - Entrée gratuite. Sur réservation.

Rencontre avec Valerien Ezard artiste plasticien « De Binche à Limoux » Présentation passionnée des dessins des pierrots du Carnaval et goudils . Correspondances et identités entre deux univers carnavalesques Limoux et Binche.

SAMEDI 4 MARS

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : CARNAVAL DU MONDE/ LES AFOGATS

Place de la République - 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.

10h15 : Ouverture de la manifestation par l'ensemble de percussions Botafogo samba (départ Allée des Marronniers)

10h30 : Equateur, Portugal Ovar, Espagne Ballet Ana Botella, Espagne ontinyent, Les masques venitiens, Accor do Brasil

12h00/13h00 : Carnaval de Limoux - Thème du matin avec la Bande les Afogats

15h00 : Départ du défilé avec Botafogo samba

15h15 : Equateur, Pays Basque, Portugal Ovar, Espagne Ballet Ana Botella, Espagne Ontinyent, France Korbo Prod Les masques venitiens , Accor do Brasil

18h/ 20h : Carnaval de Limoux - sortie de l'après-midi avec la bande les Afogats

20h/22h00 : Place de la République : Percu'sud

22h/0h : Carnaval de Limoux - sortie du soir avec la bande les Afogats



Les Afogats_2019_© Anthony Molina (2)
© Anthony Molina



LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE - jusqu'au 26 mars tous les samedis et dimanches de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4



BOURIEGE

CONFÉRENCE ARCHÉOLOGIQUE

Salle des fêtes

+33 4 68 69 63 39 - Assemblée générale à 16h - Conférence à 17 h 30.

La conférence est tout public, bien illustrée. Elle est gratuite. Conférence archéologique : l'atelier de potier gaulois de Bourière (Aude). La fouille de sauvetage 2021 et les résultats inédits par Thomas Le Dreff (DRAC/SRA Occitanie - UMR 5608 Traces). A l'occasion de son assemblée générale, Terre de passage invite le public à découvrir ses actions de l'année 2022 et ses nombreux projets 2023 ! L'AG sera suivie par la conférence sur la fouille qui s'est déroulée à Bourière en 2021 dans un quartier artisanal, permettant la découverte d'installations couvrant tout le cycle de production des potiers.



SERRES

ROLANDO ROLÁN Y CANARIO

CAFE CULTUREL LE CERF-VOLANT

1 Route d'Arques +33 7 65 67 53 49 - à 21h00. 12.00€

Rolando Rolán est un romantique. Fleur rouge accrochée à la veste, chaussures cirées, il dégage par le chant la poésie des plus beaux tangos, boléros et sambas. Canario lui, est un doux. Un taiseux. Mais il a le pouvoir de faire chanter ses guitares. Et c'est parti pour un voyage au charme désuet dans l'Argentine, le Brésil et Cuba dans les années 40.

DIMANCHE 5 MARS

LIMOUX

Micro-MARCHÉ - Voir page 6

AGENDA

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE DE TOUTES LES BANDES

Place de la République - Entrée gratuite.

de 10h à 19h30. 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.

Sortie de toutes les bandes_2019_ © Richard Photographe



LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE - jusqu'au 26 mars tous les samedis et dimanches de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

LUNDI 6 MARS

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE des ECOLES

Place de la République

à 10 h et 14 h 30- Entrée gratuite.

Les élèves des écoles maternelles et primaires de Limoux et des villages alentours participent au carnaval de Limoux, accompagnés par la musique traditionnelle, le thème peut être travaillé ou improvisé.

MARDI 7 MARS

COUIZA

MARCHÉ LOCAL

Voir page 6



GREFFEIL

MARCHÉ LOCAL

Place de la Fontaine - De 18h00 à 20h00

- Entrée gratuite - Voir page 6



LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE des ECOLES

Place de la République

à 10 h et 14 h 30- Entrée gratuite.

Les élèves d'autres écoles maternelles et primaires de Limoux et des villages alentours.

MERCREDI 8 MARS

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : CARNAVAL DES ENFANTS

Sous les Halles - Entrée gratuite. A 14h30.

Le carnaval, le plus long du monde, est un événement traditionnel et incontournable dont les origines remonteraient au 16ème siècle ! Pendant la Semaine Folklorique se rajoutent des sorties, réservées pour la plupart aux enfants.

JEUDI 9 MARS

RENNES-LES-BAINS

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6



LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE des ECOLES

Place de la République

à 10 h et 14 h 30- Entrée gratuite.

Les élèves des écoles maternelles et primaires de Limoux et des villages alentours participent au carnaval de Limoux, accompagnés par la musique traditionnelle, le thème peut être travaillé ou improvisé.

VENDREDI 10 MARS

LIMOUX

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6



LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE «LES RETRAITÉS»

Place de la République

à 11h - 16h30 et 22h - Entrée gratuite.

Le carnaval, le plus long du monde, est un événement traditionnel et incontournable dont les origines remonteraient au 16ème siècle ! Pendant trois mois, tous les samedis et dimanches 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.



Les Retraités_2019_ ©OT du Limouxin (1)
© OT du Limouxin

COUIZA

LAURENT CAVALIE EcouTEZ CHANTEZ LAS VELHADAS

Bibliothèque de Couiza - Rue des Écoles
à 18h00 - Entrée gratuite.

Habitué à arpenter les chemins pour recueillir les paroles et mélodies des chansons enfouies dans les mémoires, Laurent Cavalié aime aller au contact des gens, des plus anciens aux plus jeunes, pour écouter et pour transmettre l'Occitan. Laissez vous emporter par cette veillée pour retrouver, partager en chanson et musique le « parlé » d'AQUI ; sa sonorité et son charme. Ouverts à tous et toutes pour un partage intergénérationnel sans limite d'âge.

SAMEDI 11 MARS

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE « LES BOUNZINAIRES » ET « LES RAMBAIURS »

Place de la République - à 11h - 16h30 et 22h -
Entrée gratuite. Voir page 9

LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE - jusqu'au 26 mars tous les samedis et dimanches de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

SERRES

CE JE-NE-SAIS-QUOI... (CHANSON SOCIALE ET SENSIBLE)

CAFE CULTUREL LE CERF-VOLANT
1 Route d'Arques +33 7 65 67 53 49 -
à 21h00. 12.00€

Au fil des chansons, Mariane dessine de nouveaux imaginaires, pétris de l'humanité des gens ordinaires. De Juliette à Anne Sylvestre, en passant par Marc Perrone, elle parcourt les chemins de traverse, pour recueillir avec tendresse la parole des invisibles. Dans ce solo voix-accordéon brut et organique, la puissance de la voix et des textes interroge nos révoltes face aux dominations du monde, et touche à « ce je-ne-sais-quoi » qui nous pousse, encore et toujours, à rester debout. Adulte et enfants à partir de 8 ans.

DIMANCHE 12 MARS

FESTES-ET-SAINT-ANDRE

CHANTIER PARTICIPATIF : THÈME POTAGER

Au jardin d'Explorarium - Rue de la condamne
- +33 6 79 88 63 47 - <https://www.explorarium.fr/> - à 10h30 à 17h00 - Entrée gratuite. Sur réservation.

Explorarium dispose d'un jardin de 4200m². Nous vous proposons de venir nous aider à aménager un potager pédagogique en délimitant l'espace, en créant des zones de culture et en commençant à planter et semer.

LIMOUX

Micro-MARCHÉ - Voir page 6

LIMOUX

STAGE DE DANSE - CIE PORTES SUD 30,00€. De 10h- 12h30 et 13h30-16h.

Voir stages et ateliers page 5.

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX

SORTIE « LE PARADOU »

Place de la République - à 11h - 16h30 et 22h
Voir page 9.

LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE

jusqu'au 26 mars tous les samedis et dimanches de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

CUBIERES-SUR-CINOBLE

LOTO TRADITIONNEL CUBIÉROL

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

à 14h30. Tarif : 10€ les 3 cartons - 1 le ticket de tombola 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, vaisselle... Nombreux lots à gagner. Buvette, café, crêpes, sourires, le meilleur accueil vous sera réservé.

MARDI 14 MARS

COUIZA

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

COUIZA

SPECTACLE - SCÈNES D'ENFANCE - «SUIS MOI»

Bibliothèque Guy Aurifeuille

Avenue du Groupe Scolaire

33 4 68 74 35 40 - à 17h30 - Entrée gratuite.

Cie Les voisins du dessus (34) présente «Suis-moi»

Un élément à pois violet tombe amoureux d'une fourmi noire à taille de guêpe, une histoire d'amour qui n'a rien d'extraordinaire.

GREFFEIL

MARCHÉ LOCAL

Place de la Fontaine - De 18h00 à 20h00 -
Entrée gratuite - Voir page 6

MERCREDI 15 MARS
BUGARACH
« LAS VELHADAS », TEMPS DE COLLECTE DE LA MÉMOIRE CHANTÉE DU PARC
Salle du Château
A 18h00 - Entrée gratuite.

Habitué à arpenter les chemins pour recueillir les paroles et mélodies des chansons « enfouilles » dans les mémoires, Laurent Cavalié aime aller au contact des gens, des plus anciens aux plus jeunes, pour écouter et pour transmettre l'Occitan. Laisser vous emporter par cette veillée pour retrouver, partager en chanson et musique le « parlé » d'AQUI, sa sonorité et son charme. Ouverts à tous et toutes pour un partage intergénérationnel sans limite d'âge.

JEUDI 16 MARS
RENNES-LES-BAINS
MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

VENDREDI 17 MARS
LIMOUX
MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

LIMOUX
DÉGUSTATION « NOS VOISINS GASCONS »

Atelier des Vignerons - 2 Pl. de la République
+33 4 68 20 12 42 - <https://www.languedocwineshop.fr/> -
à 19h30 - Sur réservation.

Abandonnez vos idées reçues sur l'AOP Cahors et venez découvrir, guidées par Julien Ilbert, la finesse des cuvées fraîches et en gagées du domaine Combella-Serre ! Accords gascons assortis.

LIMOUX
RENDEZ-VOUS À L'INSTITUT DES ARTS DU MASQUES

Institut des Arts du Masque - 18 Rue du Palais - +33 6 11 68 15 60 - à 20h30 -
Entrée gratuite. Sur réservation.

Concert duo de guitares et chants du monde Claire Besson et Ladislav Piazdera Deux jeunes musiciens célèbrent avec talent un programme qui reste dans la mémoire et montre les facettes de la guitare d'une manière novatrice et fraîche.

SAMEDI 18 MARS
LIMOUX
CARNAVAL DE LIMOUX
SORTIE « LES PEBRADOUS » ET « LES SIEUR D'ARQUES »

Place de la République - à 11h - 16h30 et 22h -
Voir page 9.



Les Pébradous_2019_© Richard
Photographe (14)

LIMOUX
EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE

jusqu'au 26 mars tous les samedis et
dimanches de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

SERRES
ANDY PUDDING - BRITISH COMEDY CLUB

CAFE CULTUREL LE CERF-VOLANT

1 Route d'Arques +33 7 65 67 53 49 -
à 21h00. 12.00€-cafe.culturel@le-cerf-volant.org

Andy Pudding est devenu complètement fou depuis qu'il vit en France. A travers des sketches aux accents multiculturels, il vous embarque dans son univers bourré de quiproquos qu'il rencontre dans ses tentatives d'intégration. Naïf, flegmatique et sans préjugé, il lance ses chansons, rythmant ses sketches à l'humour délicieusement décalé.

**SAMEDI 18 -
DIMANCHE 19 MARS**
ESCUEILLES ET SAINT-JUST-DE-BELENARD
**ATELIER DE SOPHROLOGIE EN NATURE :
PRENDRE CONSCIENCE DE MES DOULEURS
ET LES AMOINDRIR**

Bien-être et Sophrologie.
voir page 4 «stages et ateliers».

DIMANCHE 19 MARS

LIMOUX

Micro-MARCHÉ - Voir page 6



LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX 2023 : SORTIE «LAS

FEMNAS» Place de la République

à 11h - 16h30 et 22h - Entrée gratuite.

Voir page 9.



Les Femnas_2019_© Anthony Molina
© Anthony Molina



LIMOUX

**EXPOSITION INSTITUT DES
ARTS DU MASQUE**

jusqu'au 26 mars

tous les samedis et dimanches de

14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

MARDI 21 MARS

COUIZA

MARCHÉ LOCAL

Voir page 6



ALAIGNE

**WORKSHOP : EMBRASSEZ
VOTRE ENFANT INTÉRIEUR, UNE
INTRODUCTION**

Cœur de Roses - 17 Promenade des Fossés
+33 9 77 36 62 39 - [https://
lichtwerkenhartzaken.nl/](https://lichtwerkenhartzaken.nl/) - De 14h00 à 17h00.
22,00€. Notre personnalité se forme en partie
dans notre enfance. Même si nos parents
ont fait de leur mieux, certains événements
nous ont affectés, et cela peut avoir des
conséquences même ici et maintenant.
Apprenez à connaître vos enfants intérieurs
et leurs besoins, et découvrez comment vous
pouvez être là pour eux. Langue anglaise.

GREFFEIL

MARCHÉ LOCAL

Place de la Fontaine

- De 18h00 à 20h00 - Entrée gratuite

- Voir page 6

JEUDI 23 MARS

RENNES-LES-BAINS

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

VENREDI 24 MARS

LIMOUX

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6



LIMOUX

**MARCHÉ DE PRODUCTEURS ET
D'ARTISANS**

Collège Lycée Saint Joseph. A 16h30 -
Entrée gratuite. Dans le cadre de sa semaine
pédagogique, «Mon monde de demain
commence aujourd'hui», Saint-Joseph
organise un marché de producteurs et
d'artisans. Créateurs, agriculteurs, métiers de
bouche, vignerons, restauration de meubles,
habitat alternatif, « Magnetic North » et ses
burgers maison ...



PIEUSSE

**DÎNER CONCERT AU CAVODZ'ARTS
-EWONDO**

Cavo D Z'Arts. 12 Avenue Jean Brousse

- +33 6 76 27 91 34

A 20h00. 28.00€

Ewondo -jazz, funk, hip hop. Né de la rencontre
de 4 personnalités différentes unissant leur
talent de musiciens, de compositeur, pour
servir un jazz moderne aux sonorités multiples.
Un petit régal de groove avec des bons solistes
très connus et des textes. Du pur talent local !

SAMEDI 25 MARS

ALAIGNE

LE PRINTEMPS DANS LEZ AT DE LA PLACE

33 6 75 87 91 72

De 10h00 à 12h00. 10.00€- mmiquel@hotmail.fr

Place du Château à Alaigne.

Atelier autour du Printemps : à cette occasion
nous cuisinerons des plantes sauvages et nous
discuterons de santé, cuisine et beauté.

AGENDA

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX

SORTIE «LES JOUVES» ET «LES LIMOUXINS»

Place de la République - à 11h - 16h30 et 22h - Voir page 9.



Les Limouxins_2019_ © Richard Photographe (27)

LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES

ARTS DU MASQUE - jusqu'au 26 mars

tous les samedis et dimanches de

14h30 à 18h30 - Détails des expositions - Voir page 4

SERRES

ATELIER DÉCOUVERTE TANTRA

CHAMANISME A 20h00. - Voir détails page 5 «stages et ateliers».

SERRES

SCÈNE OUVERTE

CAFE CULTUREL LE CERF-VOLANT

1 Route d'Arques +33 7 65 67 53 49 - A 20h30. Scène ouverte - Stand up, conte, lecture, scénettes, slam...

DIMANCHE 26 MARS

LIMOUX

Micro-MARCHÉ - Voir page 6

FESTES-ET-SAINT-ANDRE

LA CONVIVIALE DES JARDINIERS SOUS LES CERISIERS EN FLEUR

Au jardin d'Explorarium - Rue de la condamine - +33 6 79 88 63 47 - <https://www.explorarium.fr/> - Entrée à prix libre en bonne conscience.

Après-midi porte ouverte, de 14h à 18h pour découvrir le jardin et rencontrer l'équipe d'Explorarium, atelier à 15h. Ce dimanche atelier bombes à graines et création de haïku. Explorez les différents lieux, observez la biodiversité.

LIMOUX

EXPOSITION INSTITUT DES ARTS DU MASQUE - dernier jour de l'exposition de 14h30 à 18h30

Détails des expositions - Voir page 4

ROQUETAILLADE-ET-CONILHAC L'AGROÉCOLOGIE, QU'ES AQUO ?

parking salle polyvalente - +33 6 76 77 02 51 - à 14h00. Réservation obligatoire.

Une courte randonnée à travers les sentiers de Roquetaillade-et-Conilhac, à la découverte des paysages remarquables de la Haute Vallée. Une initiation à l'agroécologie sur le terrain, par les étudiants en BTS Gestion Protection de la Nature du lycée Charlemagne. Qu'est-ce que l'agroécologie ?

LIMOUX

CARNAVAL DE LIMOUX - SORTIE «L'ARAGOU»

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

Nous assistons à la dernière sortie de l'année, la bande est en effervescence et les goudils s'en donnent à coeur joie.

«NUIT DE LA BLANQUETTE»

Dernière soirée de carnaval : c'est un honneur de brûler carnaval, la journée est traditionnelle mais à la lueur des entorches, on termine la saison. A la fin de la sortie, vers minuit, le jugement de sa «Majesté» Carnaval, en occitan, clôture les festivités



L'Aragou_2019_ © Richard PhotographeCapoulade

MARDI 28 MARS

COUIZA

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

GREFFEIL

MARCHÉ LOCAL

Place de la Fontaine - De 18h00 à 20h00 - Entrée gratuite - Voir page 6

MERCREDI 29 MARS

MONTAZELS

VISITE CHAPELLERIE MONTCAPEL

MontCapel

Avenue de la Gare

+33 4 68 20 23 55 - +33 6 74 18 23 22

Entrée Gratuite

- à 14h00.

Voire détails page 7 «visites guidées».

JEUDI 30 MARS

RENNES-LES-BAINS

MARCHÉ LOCAL - Voir page 6

SAVE THE DATES !



©Toques et clochers

LIMOUX

Toques & clochers

> les 14 & 15 avril

Toques et Clochers est une fête gastronomique organisée par les vignerons du Sieur d'Arques afin de promouvoir les différents terroirs du vignoble limouxin. Elle se déroule lors du week-end des Rameaux autour de Limoux et Saint-Hilaire chaque année depuis 1990.



LIMOUX

LIMOUX BRASS FESTIVAL

> du 27 avril au 1er mai 2023

Limoux Brass Festival souffle sa 15ème bougie ! Le Festival présente une programmation internationale exceptionnelle. Une nouvelle affiche avec l'illustration d'une jeune et prometteuse artiste Manon Mounié. A l'image de son magnifique travail, chaque jour est une palette de couleurs musicale toujours plus riche et variée, une explosion de musiques cuivrées. MNOZIL BRASS, l'ensemble le plus détonnant de la planète nous fait l'honneur de parrainer cette édition!



LIMOUXIN

ARTISTES A SUIVRE

> du 18 au 21 mai 2023

Depuis 2009, Artistes à Suivre est l'occasion de nous retrouver autour de ce qui nous soude : l'art, la culture, le partage, la transmission. La parenthèse festive à laquelle nous vous convions depuis des années et que vous construisez à nos côtés, est devenue ce rendez-vous incontournable où se consolide sur notre territoire l'accès à la culture, à ses pratiques, et à sa bonne santé.

Ici tout devient effervescent...

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'information touristique vous accueillent toute l'année :



LIMOUX (11300)

7, Avenue du Pont de France

COUIZA (11190)

17, Route des Pyrénées

RENNES-LES-BAINS (11190)

Grand Rue de la Mairie

RENNES-LE-CHATEAU (11190)

Place du Château d'eau (avril à octobre)



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



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

Des cartes et des fiches randonnées sont disponibles à l'OTI pour vous orienter sur nos superbes sentiers.

L'ensemble des sentiers est également disponible sur notre site internet et les traces GPX sont téléchargeables sur notre site partenaire :

> www.outdooractive.com



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





ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT

Chères randonneuses, chers randonneurs

La Communauté de Communes ainsi que l'Office de Tourisme du Limouxin ont réalisé 9 fiches de randonnée sur le Limouxin et le Razès. De nouvelles fiches suivront très prochainement.



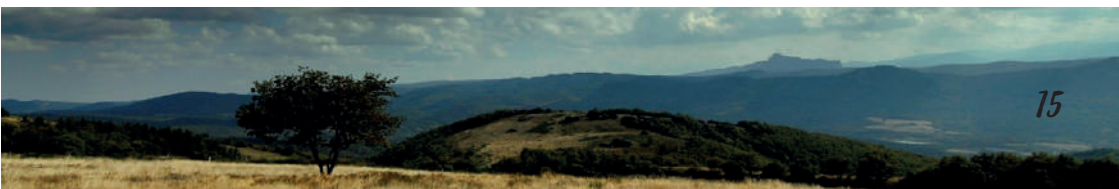
Ces fiches sont disponibles sur <https://www.limouxin-tourisme.fr/planifier/evasions-randos/>

Toutes nos fiches de randonnée du Limouxin sont disponibles sur notre site internet et les tracés GPX sont à télécharger sur notre site partenaire www.outdooractive.com: recherchez Office de Tourisme du Limouxin !

A bientôt sur nos sentiers de randonnée !

Par téléphone : **+33(0)4 68 31 11 82**
Sur les réseaux sociaux : **@LimouxinTourisme**
Par mail : **tourisme@cc-limouxin.fr**

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





ICI TOUT DEVIENT EFFERVESCENT

www.limouxin-tourisme.com

tourisme@cc-limouxin.fr

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

Office de tourisme du Limouxin

7 Avenue du Pont de France - 11300 Limoux
+33 4 68 31 11 82



LE SUD
À SON HISTOIRE