

# l'Agenda de Février



Les manifestations  
du Lautrécois-Pays d'Agout



Le mois du bien-être au



CHÂTEAU  
DE FIAC

BY THE PAVILIONS HOTELS & RESORTS

Ressourcez-vous !

Dimanche 8 février

### JOURNÉE BIEN-ÊTRE AU CHÂTEAU

Un moment organisé par Coaching.ame : Amandine, spécialiste du bien-être holistique et coach spirituelle, propose une journée dédiée à la reconnexion et au lâcher-prise. Au programme : yoga, breathwork, méditation, accès à l'espace balnéo et déjeuner.

Tarif : 89 € / pers - Infos & réservations : 06 38 90 48 00



En février, le Château de Fiac met le bien-être à l'honneur à travers une programmation pensée comme une parenthèse de douceur.

Dimanche 1<sup>er</sup> février

### JOURNÉE SOPHROLOGIE

Une parenthèse pour soi, pour se ressourcer grâce à la respiration et relâcher les tensions. Tarif : 20 € / pers. Sur réservation  
Inscriptions auprès d'Aurélie : 07 49 55 00 03



Les 13, 14 et 15 février

### LE RENDEZ-VOUS ROMANTIQUE

À l'occasion de la St-Valentin, le Château de Fiac a imaginé un week-end entièrement dédié aux amoureux. Trois jours de romantisme et de douceur.

#### Le vendredi 13 février - Détendez-vous, vous êtes arrivés...

Soirée mixologie orchestrée par Alex, la barmaid du Château de Fiac. Au programme : le cocktail "Red Love", mélant Champagne, fleur de sureau, jus de litchi... Premier moment complice pour ouvrir le week-end en douceur.

#### Le samedi 14 février - Dîner à la bougie et parenthèse à deux

Dîner à la bougie pour un voyage sensoriel entre terre, mer et élégance florale... Le petit plus : une photo de couple pour immortaliser ce moment à deux.

#### Dimanche 15 février - Cocooning & nature

Le late check-out vous permettra de profiter pleinement de la chambre jusqu'au bout du séjour. Un brunch de St-Valentin viendra clore cette escapade romantique.

Tout au long du week-end : surprises sucrées sur l'oreiller, accès libre à la piscine couverte et chauffée, au sauna et au hammam, massages en duo au Spa, détente dans les salons cosy, balades dans le parc...

- La formule complète (dîner, nuitée et massage) : à partir de 685 € / pers.
  - Le dîner Saint-Valentin : 95 € / pers. avec deux coupes de Champagne
- Réservations : 05 54 72 10 10 / [contact@chateaufiac.com](mailto:contact@chateaufiac.com) / [chateaufiac.com](http://chateaufiac.com)
- Le massage duo - Soin Signature : à partir de 90 € / pers.
- Infos & réservations : 05 54 72 10 10 / [sparrevivo@chateaufiac.com](mailto:sparrevivo@chateaufiac.com)



# Jeudi 19 février

## L'ATELIER BIEN-ÊTRE

Une soirée dédiée au lâcher-prise, entre balnéothérapie et Yin Yoga à la bougie, accompagnée par une musique live enveloppante. Au programme :

- 18h15 : lancement de la soirée avec une boisson healthy de bienvenue.
- De 18h30 à 19h30 : accès à l'espace bien-être (piscine chauffée, bains finlandais, hammam, sauna).

• De 19h45 à 20h45 : Yin yoga à la bougie proposé par Marine - Respire Studio  
Cette pratique, accessible à tous les niveaux, vise à relâcher les tensions profondes. En live, le son du hanpan, instrument favorisant la détente et la régulation du système nerveux, par un musicien.

Tarif : 55 € / pers. (possibilité de poursuivre la soirée par le dîner pour 49 € au lieu de 59 €, sur réservation et sous réserve de disponibilités)

Infos & réservations : 05 54 72 10 10 / [sparrevivo@chateaudefiac.com](mailto:sparrevivo@chateaudefiac.com)



# Jeudi 26 février



## SOIRÉE PORTES-OUVERTES DU SPA

Le Château de Fiac ouvre les portes de son Spa Revivo à l'occasion d'une grande soirée bien-être. Visite des installations : cabines, espace balnéo, tisanerie et salles de détente. Présentation de la carte des soins et rencontre avec les Spa praticiennes : massage Amma assis, diagnostic de peau, massage des mains et bien-être par les pieds, démonstration Guasha, présentation des soins avec bols tibétains.

De 18h à 20h - Tarif : gratuit

Infos & réservations : 05 54 72 10 10 / [sparrevivo@chateaudefiac.com](mailto:sparrevivo@chateaudefiac.com)

# Les incontournables, tout au long du mois

## Les 5, 12, 19 et 26 février

### LES JEUDIS DU SPA

Atmosphère tamisée, détente, balnéothérapie et lâcher-prise... tous les jeudis et tout au long de l'année, le Château propose ses Nocturnes Bien-être.

Tarif : 35€ / pers. - jusqu'à 20h

Infos & réservations : 05 54 72 10 10 / [sparrevivo@chateaudefiac.com](mailto:sparrevivo@chateaudefiac.com)



## Les 6, 13, 20 et 27 février

### LES VENDREDIS D'ALEX

Le rendez-vous festif du Château de Fiac ! L'établissement propose de venir participer à un moment de création de cocktails savoureux et gourmands avec Alex. À déguster (avec modération) dans une ambiance élégante et conviviale.  
Infos et réservations : 05 54 72 10 10 / [contact@chateaudefiac.com](mailto:contact@chateaudefiac.com) / [chateaudefiac.com](http://chateaudefiac.com)



# Dimanche 1er février



## MONTDRAGON

### Exposition de miniatures à Montdragon

Les Tracteurs Montdragonnais en partenariat avec la MJC de Montdragon organisent une exposition de miniatures à la salle communale de Montdragon.

Venez admirer les dioramas et reconstitutions ainsi que les nombreuses maquettes et modèles réduits de véhicules agricoles, militaire, travaux publics, voitures, ...

Entrée gratuite et buvette.

Contact : lestracteursmontdragonnais@gmail.com



## VIELMUR

### Projection du Film "Nos anciens ont la Parole" (durée 1 h)

A l'occasion des 30 ans de sa création, l'Association Culturelle du Pays Vielmurois a initié le projet de recueil de la parole d'anciens vielmurois afin de conserver la mémoire de la vie d'autan. Un film a vu le jour à cette occasion, et a pu ainsi être diffusé. Les vielmurois pourront reconnaître certains des participants ainsi que les anecdotes qui sont contées. Mais l'intérêt historique de la vie au milieu du XXème siècle retiendra certainement l'attention de nombreux spectateurs passionnés d'histoire et de la vie locale. Une collation sera offerte après sa diffusion et à cette occasion, l'ACPV vous proposera divers objets à la vente si cela vous intéresse.

Contact : acpvielmur@gmail.com



## DAMIATTE

### Concours de dressage et de para-dressage à Poney City

Championnat départemental du Tarn Club et Poney

De 09h à 18h. Contact : asponeycity@gmail.com



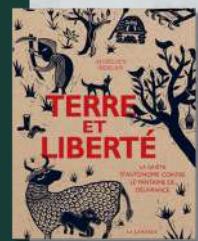
## LAUTREC

### Arpentage du livre "Terre et liberté" d'Aurélien Berlan au Café Plùm

Dans la plupart des civilisations ou des milieux sociaux, l'idée de la liberté qui prévaut est de pouvoir se décharger de la vie matérielle, des tâches de subsistance : sur les esclaves, sur les travailleurs manuels et les femmes, sur les machines...

Gratuit. De 15h à 17h.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CafePlùm.org)



# Mercredi 4 février

## LAUTREC

### Cinécran LA PETITE CUISINE DE MEHDI

De Amine Adjina | Par Amine Adjina | 1h 44min | Comédie

Avec Younès Boucif, Clara Bretheau, Hiam Abbass

Mehdi est sur un fil. Il joue le rôle du fils algérien parfait devant sa mère Fatima, tout en lui cachant sa relation avec Léa ainsi que sa passion pour la gastronomie française. Il est chef dans un bistrot qu'il s'apprête à racheter avec Léa...

À 20h30, salle François Delga - Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €

Contact : 05 63 75 90 04 / mairie@lautrec.fr

## CUQ

### Concours de belote des Copains de Cuq

Quatre parties de douze maines, de nombreux lots à gagner. Rendez-vous à la salle de La Mouline à Cuq. Inscription à partir de 20h, début du concours à 21h précises.

Tarifs : 8€ par personne (16€ pour une équipe)

Contact : 05 63 74 31 42 / nicole.pradelles@orange.fr



# Vendredi 6 février

## LAUTREC

### Thierry Balin - Sextet Alchimie en concert au Café Plùm

Dans la continuité musicale de ses deux premiers albums « Anna Danse et Résilience », au carrefour des musiques du monde et du Jazz, « Alchimie » est le nouveau projet de Thierry Balin. Le bassiste Albigeois a fédéré autour de ce projet de jeunes et talentueux jazzmen de la région Occitanie. Une formation en sextet, trompette, saxophone, piano, basse, batterie et percussions qui met l'accent sur le groove et le côté latin de sa musique.

De 21h à 23h. Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : 5 €

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30/  
[CafePlùm.org](http://CafePlùm.org)



# Samedi 7 février

## TEYSSODE

### Cocktail littéraire «Déesses et Femmes en Egypte ancienne»

avec Florence Quentin Égyptologue & écrivaine au château de Scalibert.

Echanges, dédicaces et cocktail dînatoire dans une ambiance simple et chaleureuse, avec Florence Quentin, égyptologue, écrivaine, journaliste, auteure de plusieurs ouvrages de référence sur l'Egypte ancienne.

Tarif unique : 55 €. De 18h30 à 23h.

Contact : 06 31 89 54 36 / [contact@chateaudescalibert.com](mailto:contact@chateaudescalibert.com)



## VITERBE

### Soirée montagnarde

Repas dansant déguisé sur le thème montagne. Sortez vos plus beaux looks de skieurs ! Repas : Apero offert, tartiflette, salade, dessert, vin et café.

Soirée dansante animée par Frédéric Agar.

Dès 19h, à la salle des fêtes - Tarif : 19 € par adulte, 8 € par enfant.

Contact : 06 15 29 15 72 / [cdfviterbe@gmail.com](mailto:cdfviterbe@gmail.com)



## LAUTREC

### Spectacle : 1336 (Parole de Fralibs) au Café Plùm

1336 (parole de Fralibs) raconte ce combat de David et Goliath modernes. Philippe Durand prête sa voix à ces hommes et femmes qui, attachés à leur travail et refusant la fatalité, ont fait plier le géant économique

De 21h à 23h. Plein tarif : à partir de 12 €, Tarif réduit : 5 €

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30/ [CafePlùm.org](http://CafePlùm.org)

## ST-GENEST-DE-CONTEST

### Soirée théâtre organisée par le comité des fêtes.

Le CDF de St-Genest accueille la troupe de théâtre de la MJC de Sémalens pour une comédie. Buvette et vente de gâteau sur place.

A partir de 21h, à la salle des fêtes.

Tarifs : 8 € par adulte, 5 € par enfant (moins de 12 ans)

Contact : 06 60 39 20 75 / [comitedesfetesdesaintgenest@gmail.com](mailto:comitedesfetesdesaintgenest@gmail.com)



# Dimanche 8 février



## LAUTREC

### Café Mortel avec La Petite Faucheuse au Café Plùm

Ce dimanche, Laetitia de la Petite Faucheuse\* ouvrira le café mortel sur la thématique "Ce qu'on adresse à nos mort·es". S'en suivra un rappel du cadre de sécurité et de liberté d'un café mortel puis le cœur de son existence : l'espace de parole. Des funérailles aux souvenirs, qu'en est il de la musique ? De la voix ?

De 10h30 à 12h30. Participation libre.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30 / [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



## DAMIATTE

### Loto Damiatte - "Comité des fêtes de Beauzelle"

14 quines - 14 double quines - 14 cartons pleins. Nombreux lots de valeur : bons d'achat de 150 €, 100 €, 50 € ... Jambons, paniers du terroir, lots de volaille, de légumes, de fruits et autres. 2 € le carton - plaques de 4 - 6 - 8 - 10 et 12 cartons.

Tombola Buvette crêpes. De 14h30 à 19h à la Salle des fêtes.

Contact : 06 71 39 36 10 / chantalpicard81@orange.fr



## BROUSSE

### Spectacle "La boule". Service culture de la CCLPA

En partenariat avec la SNA et la mairie de Brousse. Dès 6 ans

Comment deux êtres pelotonnés peuvent-ils avancer ensemble coûte que coûte ? Liam Lelarge et Kim Marro se lancent dans un roulé-boulé plein de complicité qui tricote et détricote l'intimité et la fragilité des relations humaines. L'une s'est formée au trapèze, l'autre à la roue Cyr. De 17h à 17h40 à la salle communale.

Plein tarif : 10 €, Tarif réduit : 8 € (moins de 15 ans).

Contact : 05 63 70 52 67 / culture@cclpa.fr

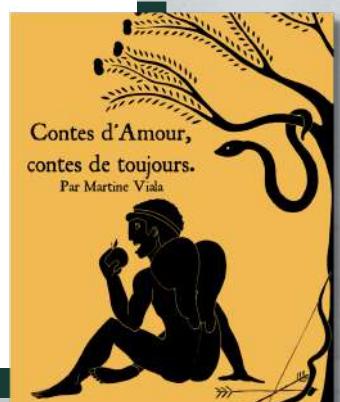


# Mercredi 11 février

## ST PAUL CAP DE JOUX

### Contes d'amour. Service culture de la CCLPA

Martine Viala vient vous parler d'amour... D'amour sous toutes ses formes : l'amour platonique comme l'amour charnel, l'amour éternel depuis la nuit des temps et l'amour idéal dont nous rêvons tous, l'amour magique qui fait des miracles mais aussi l'amour violent qui fait des ravages. Tout cela sur des tons différents, avec ce qu'il faut d'humour, de poésie et surtout avec beaucoup de cœur. À partir de 15 ans. De 14h à 15h à la Médiathèque. Gratuit. Contact : 05 63 70 52 67 / culture@cclpa.fr



# Jeudi 12 février

## PEYREGOUX

### Repas au Régal'Ail

Le restaurant d'application de la Maison Familiale et Rurale de Peyregoux vous accueille ! En cuisine, des étudiants très prometteurs vous surprendront par la finesse de leurs plats. Au menu ce jeudi 12 février, un diner "chef d'œuvre" !

- Oeufs brouillés, truite fumé et truffe noire du Périgord
- Agneau fermier des Pays d'Oc, crème d'ail et légumes bio
- Sélection de fromages / Tarte façon tatin

Tarifs du déjeuner : 35 € (apéritif, vin, et café compris). Accueil jusqu'à 13h.

Réservations : 05 63 82 20 20

# Vendredi 13 et samedi 14 février

## LAUTREC

### Week-end REGGAE DUB avec CouciBass Sound System & The Earliers au Café Plùm

C'est le retour du reggae-dub au Café Plùm de Lautrec !

Vendredi 13 mars, de 19h à 00h45 :

CouciBass Sound System (DUB) fête ses 25 ans !

Participation libre

Samedi 14 mars à 21h :

The Earliers (REGGAE ROOTS) en concert

Tarifs du concert : 5/10/12 €

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30/ [CafePlùm.org](http://CafePlùm.org)



## Samedi 14 février

## SERVIÈS

### Repas de la Saint-Valentin. La Table de Serviès

Venez passer la soirée à deux ou à plusieurs pour un repas gourmand et une soirée en musique De 20h à 22h le groupe WITCH&WOLF sera présent pour vous régaler les oreilles avec une ambiance Lounge Love !! Soirée romantique assurée ! Pensez à réserver.

Contact : 05 63 37 53 06 / [latabledeservies81@gmail.com](mailto:latabledeservies81@gmail.com)



## Dimanche 15 février

## VÉNÈS

### Loto de l'école Sainte-thérèse de Vénès

Le loto commence à 14h, avec 10 parties simple quine, double quine et carton plein, 2 parties carton plein, 1 partie enfant et 1 partie qui perd gagne. Nombreux lots de viande, jambon, paniers gourmands, paniers garnis, soins... Bon d'achat de 200€. Le loto annuel de l'école Sainte-Thérèse de Vénès à lieu tous les ans, le dimanche avant le début des vacances. Il permet à l'Association de Parents d'élèves de récolter des fonds pour aider l'école à réaliser des projets, acheter du matériel pédagogique, faire des sorties culturelles, des voyages scolaires, ...

De 14h à 17h30 à la salle communale.

Contact : 07 87 67 34 10 / [apel.venes@gmail.com](mailto:apel.venes@gmail.com)



## BROUSSE

### Loto de l'école et de la MJC de Brousse

Loto en 14 parties + 1 enfant

Quine, double quine, carton plein

Bons d'achat de 50€, colis de viande de nos producteurs, jambons...

Un total de + de 2000€ de lots. Tombola, buvette et vente de gâteaux

3€ le carton - 6 cartons 15€ - 12 cartons 20€

De 14h à 18h à la salle communale.

Contact : 06 84 94 84 29 / [broussemjc@gmail.com](mailto:broussemjc@gmail.com)



# Dimanche 15 février



## CUQ

### Concert Saint Valentin Eglise de Cuq

Concert des élèves de l'Ecole de Musique du Pays d'Agout - Vielmur

Vous pourrez écouter nos jeunes et moins jeunes musiciens qui apprennent, au sein de nos locaux Vielmurois, le piano et d'autres instruments ainsi que les ateliers de la Formation Musicale.

De 16h à 17h15 à l'Église St Etienne. Gratuit.

Contact : 06 70 58 68 27 / [sabarthes.marc@gmail.com](mailto:sabarthes.marc@gmail.com)



# Mercredi 18 février

## LAUTREC

### Cinécran L'AGENT SECRET

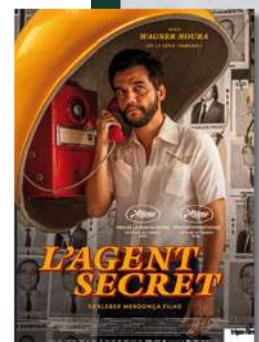
2h40min | Drame, Policier | De Kleber Mendonça Filho | Par Kleber Mendonça Filho

Avec *Wagner Moura, Gabriel Leone, Maria Fernanda Cândido*

Brésil, 1977. Marcelo, un homme d'une quarantaine d'années fuyant un passé trouble, arrive dans la ville de Recife où le carnaval bat son plein. Il vient retrouver son jeune fils et espère y construire une nouvelle vie. C'est sans compter sur les menaces de mort qui rôdent et planent au-dessus de sa tête...

À 20h30, salle François Delga - Plein tarif : 6 €, Tarif réduit : 4,50 €

Contact : 05 63 75 90 04 / [mairie@lautrec.fr](mailto:mairie@lautrec.fr)



## CUQ

### Concours de belote des Copains de Cuq

Quatre parties de douze maines, de nombreux lots à gagner. Rendez-vous à la salle de La Mouline à Cuq. Inscription à partir de 20h, début du concours à 21h précises. Tarifs : 8€ par personne (16€ pour une équipe)

Contact : 05 63 74 31 42 / [nicole.pradelles@orange.fr](mailto:nicole.pradelles@orange.fr)



# Vendredi 20 février



## LAUTREC

### Marché des producteurs au Café Plùm

Dégustation et vente de produits du coin

De 19h à 23h.

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30 / [CafePlùm.org](http://CafePlùm.org)



# Samedi 21 février

## VÉNÈS

### Constellations Familiales et Systémiques en groupe

Travail transgénérationnel qui permet d'honorer chacun à sa place. Comprendre les difficultés relationnelles qui sont en jeu dans nos systèmes, les libérer en impulsant un nouvel élan de vie et ainsi favoriser les relations au sein de votre clan familial.

De 10h à 18h à La Catarié. Tarif : 100€

Contact : 06 70 75 16 19 / [line.alayrac@orange.fr](mailto:line.alayrac@orange.fr)





Samedi 21 février

## LAUTREC

**Jérôme Pinel Trio en concert** au Café Plùm

Folk Poésie // concert-spectacle "La fragilité des mondes"

Dans « La fragilité des mondes » l'auteur interprète de Slam Poésie, Jérôme Pinel, explore avec ses deux compères musiciens la notion de fragilité. Fragilités de l'humain, dans ses sentiments, ses croyances et son corps. Fragilités de l'environnement, de la pierre taillée à la plante jusqu'au paysage. Fragilité des instants.

Textes et voix : Jérôme Pinel - Claviers, percussions et chœurs :

Marie Sigal - Guitares, percussions et chœurs : Julien Bouttard.

De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 €

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



Mercredi 25 février

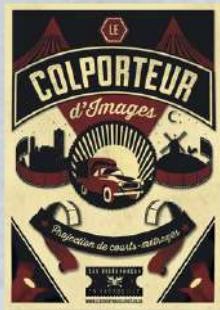
## LAUTREC

**Spectacle "Contes d'Hiver"** au Café Plùm

Tutululu !! Approchez braves lutins, Archi et Pelle vous embarquent dans une épopée hibernatique semée d'embûches et de contes marionettisés et ombrechinoisisés qui vous réchaufferont le cœur et l'imaginaire pour venir à bout de la glaciation éternelle.

De 15h30 à 17h. Tarif unique : 5 €.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



Jeudi 26 février

## LAUTREC

**Projection de courts métrages** au Café Plùm

Soirée courts-métrages avec Le Colporteur d'images sur une thématique liée à l'actualité.

De 20h à 22h. Tarif unique : 4 €.

Contact : cafeplum.communication@gmail.com / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



Vendredi 27 février

## LAUTREC

**Lautrec Trail Nocturne (LSN)**

Deux parcours au choix :

\* 19h30 → **14 km** | D+ 346 m \* 19h45 → **8 km** | D+ 190 m

Nouveautés cette année !

Soupe à l'ail et repas chaud offerts à l'arrivé dans votre inscription.

Douches mises à disposition après la course

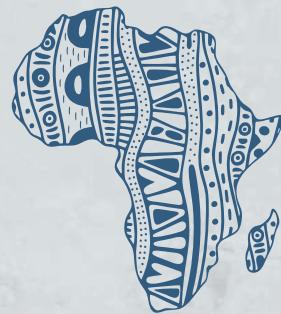
DJ Lautrécois @ronangendey mettra l'ambiance pour finir la soirée comme il se doit !

À partir de 19h30 à la salle Jacques Mazens.

Contact : [lautrecsportsnature@gmail.com](mailto:lautrecsportsnature@gmail.com)



Inscriptions



Vendredi 27 février

## LAUTREC

### Mandé en concert au Café Plùm

Griot blues acoustique // Fusionnant des influences traditionnelles et modernes, Mandé crée une expérience sonore unique. Ce trio vous offre une traversée sonore inédite en pays Mandingue.

Mandé, C'est un souffle venu du cœur de l'Afrique de l'ouest. Un trio qui puise dans la mémoire vivante des griots pour faire vibrer un répertoire transmis de bouche à oreille de siècle en siècle. Voix profondes, cordes célestes, rythmes organiques... pour une expérience musicale authentique et vibrante. À travers une instrumentation acoustique et un travail vocal raffiné, le groupe célèbre un patrimoine vivant et tisse un lien entre hier et aujourd'hui, entre héritage et création. Une traversée musicale entre les racines et les rêves, où chaque note raconte l'histoire d'un peuple.

De 21h à 23h. Plein tarif : 12 €, Tarif réduit : 5 €

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)



Samedi 28 février

## LAUTREC

### "À La Fraîche" // Apéro-lecture de théâtre contemporain

au Café Plùm  
Une soirée apéro-lecture pour découvrir des pièces de théâtre fraîchement écrites en sirotant son verre.

En une après-midi, une équipe de comédien·nes qui se rencontre le jour-même, prépare la lecture d'une pièce de théâtre écrite dans les cinq dernières années (éditée ou pas encore !).

Les textes choisis croisent les registres comiques, satiriques ou parodiques sous toutes leurs formes. Quelques heures de répétition et hop ! L'équipe se jette à l'eau. Le soir-même, la lecture est ouverte au public pour l'apéro. Pour chaque soirée c'est une nouvelle équipe, un nouveau texte et une nouvelle mise en espace joyeuse et inventive.

En participation libre. De 20h à 23h.

Contact : [cafeplum.communication@gmail.com](mailto:cafeplum.communication@gmail.com) / 05 63 70 83 30/ [CaféPlùm.org](http://CaféPlùm.org)

# Et tout au long du mois...

Tous les 2<sup>èmes</sup> dimanches du mois

8 décembre



## LABOULBÈNE

"Chez Suzette", c'est le café participatif de la mairie de Laboulbène. Vente de boissons, food-truck "Occi'crêpes", crêpes salées et sucrées pour fêter la Chandeleur ! Pour un moment convivial en famille ou entre amis. De 18h à 21h, parking de la salle des fêtes. Entrée gratuite, boissons payantes (de 1 € à 4 €). Contact : 05 63 59 39 21



Les lundis, mardis, jeudis et vendredis

## MONTDRAGON

### Cours de peinture chez Plume et Pinceau

Serge Amarger, artiste peintre, vous accueille dans sa galerie. Découvrez l'aquarelle et ses différences techniques, la peinture acrylique et toutes ses possibilités, et, bien entendu, les techniques mixtes qui peuvent vous emmener vers des créations totalement libres dans des thèmes figuratifs ou bien abstraits. Pour débutants ou confirmés, toutes les techniques et matières sont travaillées dans la détente et la bonne humeur.

De 14h à 16h - Tarif : 14 €

Des stages de 1, 2 ou 3 jours sont également proposés à la demande au cours de l'année, retrouvez le programme en ligne : [www.artstage.fr](http://www.artstage.fr)

Contact : 06 59 92 05 76



Tous les jours, sauf le mercredi

## SERVIÈS

### Bar à tapas de La Table de Serviès

Nouveau : venez profiter du bar à tapas tous les jours (sauf le mercredi), dans une salle dédiée à la détente et la bonne humeur, avec flippers et fléchettes, pour s'amuser et rires entre amis, se donner des défis et battre les records ! A la carte, entre 5 et 20 € selon la formule et les produits choisis.

De 14h à 00h30

Contact : 05 63 37 53 06 / [latabledeservies81@gmail.com](mailto:latabledeservies81@gmail.com) /



# Les mercredis

## VIELMUR OU CUQ

**Cours d'occitan pour les initiés** par l'Institut d'Estudis Occitans  
Une immersion dans la langue et la culture occitane pour les Initiés (ayant déjà pris des cours ou parlant occitan / patois). Un peu de grammaire, un tout petit peu de conjugaison, du vocabulaire et de la prononciation, une farandole de textes de chansons et de poèmes : tout est prêt pour savourer la langue d'oc.

De 17h à 18h30 autour de Vielmur et Cuq (chez les participants) -  
Une séance d'essai - Contactez Mme Garcia-Cròs :  
[acgarciacros.ieo81@laposte.net](mailto:acgarciacros.ieo81@laposte.net) / 07 82 27 97 29



## Les mercredis et samedis



### LAUTREC

#### **Rêver sa forêt-jardin - Visites et ateliers à la Symphony du Vivant**

Les règles d'or à savoir en permaculture/agroécologie et biodiversité, comment concevoir un jardin nourricier respectueux de l'environnement. Venez visiter ce petit havre de paix ou passez du rêve à la conception à travers des ateliers créatifs - Sur réservation Visite en participation libre, tarif des ateliers à la demande.

Contact : 06 07 12 23 91 / [symphony.du.vivant.lautrec@gmail.com](mailto:symphony.du.vivant.lautrec@gmail.com) /  
Site internet

## Les marchés :

Venez faire le plein de fraîcheur sur les marchés du Lautrécois-Pays d'Agout !

- **St-Paul Cap de Joux** : Tous les mardis matin
- **Lautrec** : Tous les vendredis matin
- **Vielmur** : Tous les 1er dimanches du mois
- **Guitalens-Lalbarède** : Tous les 3ème dimanches du mois



## Office de Tourisme du Lautrécois-Pays d'Agout

Bureau de **Lautrec** : 05 63 97 94 41

Bureau de **St-Paul** : 05 63 50 17 01 (du 15 juin au 15 septembre)

[lautrectourisme@cclpa.fr](mailto:lautrectourisme@cclpa.fr)

[L'agenda en ligne](#)

