

MAI
2020

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le vendredi 20 mai

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers

par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
C'LA communauté

ACTIF

COMMUNIC'IC

- PERMANENCE IMPOTS**
Un conseiller du Services des Impôts de Carcassonne assurera une permanence afin de vous accompagner dans toutes les questions relatives à votre déclaration de revenus. Uniquement sur rendez-vous.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- FETE DES PLANTES**
DIMANCHE 8 MAI - 10H A 17H30 / SAINT-PAPOUL - ABBAYE CATHEDRALE :
Une journée consacrée à la découverte des plantes aromatiques et médicinales. Des animations, des conseils d'acteurs locaux et de producteurs, un marché nature, un lieu magique ! Possibilité de pique-niquer avec les produits du marché et des commerces du village.
● 04 68 94 97 75 / Entrée libre
-
- INITIATION DRONE - 10/13ANS**
MERCREDI 11 MAI - DE 14H A 17H / SALLES SUR L'HERS - au lac regambert :
Initiation Drone pour les 10-13 ans Gratuit et sur inscription à EDP. Possibilité d'apporter son propre drone.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- LA RANDO DE LA PIÈGE**
DIMANCHE 15 MAI – TOUTE LA JOURNEE / Payra-sur-l'Hers :
Dimanche 15 Mai à partir de 8h à Payra sur l'Hers aura lieu la 26^e édition de la Rando de la Piège. L'Association Énergies de la Piège, ses bénévoles et ses salariés, invitent les randonneurs, amateurs ou confirmés, à venir fouler les collines de la Piège, à pieds, à Vtt ou à cheval, au départ de Payra sur l'Hers. La commune de Peyrefitte sur l'Hers accueillera les randonneurs à mi-parcours des circuits pour une halte gourmande. Le repas champêtre sera servi au parc du village à partir de 13h et animé par les organisateurs du festival Atom.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- VIDE GRENIER**
DIMANCHE 15 MAI - TOUTE LA JOURNEE / SAINT-MICHEL DE LANES - PLACE DE LA MAIRIE :
Le comité des fêtes de Saint-Michel-de-Lanès organise son 1^{er} vide-grenier de l'année sur la place de la Mairie. Tarifs à partir de 10€ les 4 m (4m offerts aux habitants de Saint-Michel). Informations et inscriptions sur le site du comité : <https://comitedesfetes-stmicheldelanes.asso-web.com/> ou au 06.20.40.16.69 (Floriane). Retour des dossiers d'inscription complet avant le 08/05/2022. Nous vous attendons nombreux !!
-
- ATELIER SOPHROLOGIE**
LUNDI 16 MAI - 16H - 17H30 / MAYREVILLE - SALLE DU PREAU :
Animé par Malika Verra, sophrologue. Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Au programme du 16 Mai : Technique pour se relaxer
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- PROJECTIONS VISIO-CONFERENCE**
JEUDI 19 MAI - 14H30 / SALLES SUR L'HERS - Centre Social et Culturel Énergies de la Piège :
Organisées par la Carsat, ces projections sont des moments conviviaux et riches d'échanges sur des sujets importants pour profiter pleinement de votre retraite. Au programme du jour : qu'est-ce que la mémoire ?
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org
-
- ATELIER ALIMENTATION - SANTÉ VOUS BIEN**
VENDREDI 20 MAI - 14H - 16H / SAINT-MICHEL DE LANES - SALLE DES FETES :
Premier d'un cycle de 3 ateliers sur l'alimentation dont un atelier de dégustation encadrés par Patricia Larcher, diététicienne diplômée.
● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

MAI
2020

Centre social et culturel Énergies de la Piège

Dépôt des informations avant le vendredi 20 mai

9, rue des Rosiers - 11 410, Salles-sur-l'Hers

par tél. au 04 68 60 38 98

ou email : contact@energiespiege.org



CASTELNAUDARY
LAURAGAIS AUDOIS
c'la communauté

ACTIF

COMMUNIC

SOIREE CINEMA A LA FRIPPE

VENDREDI 20 MAI - DE 20H A 22H / SALLES SUR L'HERS - LA FRIPPE DE LA PIEGE :

Avec vote du film via les réseaux sociaux ou à l'accueil d'Énergies de la Piège : 1 - Le voyage de Chihiro, 2 - Comme des garçons ou 3 - Maison de retraite. Gratuit et sur inscription à EDP.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

ATELIER D'INITIATION A LA CREATION DE MANGAS AVEC HACHIN

SAMEDI 21 MAI - de 11h00 à 13h00 / SALLES SUR L'HERS - Médiathèque :

Pour les mangakas en herbe ! Venez vous initier à la création de mangas : de la conception d'un petit scénario à sa mise en scène case par case. Hachin, jeune mangaka français, a publié l'an dernier chez H2T Skilled Fast : un thriller d'anticipation en 3 volumes, fleurant bon le cyberpunk, entre Blade Runner et Seven. Tout public dès 12 ans. Sur inscription auprès des médiathèques de Salles sur l'Hers (04 68 60 57 80) ou de Castelnaudary (04 68 94 58 49).

Lien évènement FB

: <https://www.facebook.com/events/528408662234148>

● RDV à 10h30 au Centre Social

EXPO ATELIER MOSAIQUE

21 et 22 MAI 2022 - 9H - 12H // 14H - 18H / SALLES SUR L'HERS - Salle de la Mairie :

L'Atelier Mosaïque présentera ses réalisations lors d'une exposition. Venez nombreux, le meilleur accueil vous sera réservé.

● 06 59 78 09 17 - 04 68 60 34 03

DE FERME EN FERME

DIMANCHE 22 MAI - DE 9H A 19H / PIEGE ET RAZES - A LA FERME :

Nous sommes heureux de vous faire découvrir nos métiers, nos élevages et nos produits : bœuf, veau, agneau, porc, poulet, canards, fromages, lait cru, produits laitiers, miels, vins, fruits, légumes, œufs, farines, huiles, laines... Nous avons tous la même ardeur, la même exigence pour élaborer des produits sains et naturels. Vous pourrez déguster et découvrir les saveurs originales et vraies des produits de la ferme.

● www.fermiers-audois.fr

ATELIER SOPHROLOGIE

LUNDI 23 MAI - 16H - 17H30 / MAYREVILLE - SALLE DU PREAU :

Animé par Malika Verra, sophrologue.

Au programme du 23 Mai : Technique pour évacuer les tensions.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org

RÉSIDENCE DE CRÉATION ITINÉRANTE

DU 28 MAI AU 04 JUIN / SAINT MICHEL DE LANES - association La Marela :

En attendant l'édition 2022 de Saint Michel de L'Art, l'association La Marela accueille la compagnie de cirque catalane Pau Palaus pour une semaine de résidence de création en vue de présenter son dernier spectacle : ZLOTY. Une histoire intime, folle et humaine qui mêle l'art du clown, le théâtre du geste et l'art de l'écriture. Représentations les vendredi 3 et samedi 4 juin à 21h30. Tout public. Tarif au chapeau. Restauration et buvette sur place de 17h à 23h.

● lamarela.leblog@gmail.com / Facebook : [LaMarelaAsso](https://www.facebook.com/LaMarelaAsso)

ATELIER SOPHROLOGIE

LUNDI 30 MAI - 16H - 17H30 / MAYREVILLE - SALLE DU PREAU :

Animé par Malika Verra, sophrologue.

Au programme du 30 Mai : Technique pour prendre conscience de sa respiration.

● 04 68 60 38 98 / accueil@energiespiege.org