

## AGENDA DES LOISIRS

Du 1/01/26 au 31/01/26

2025



### Samedi 10/01/26

#### Carmaux

- > Atelier couture
- ⌚ 14h-17h📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac
- € Tarif unique : 20 €
- Apprenez, pratiquez, créez vos projets.*
- 📞 05 63 76 85 85
- <https://lamediatheque.carmaux.fr>



#### Le Garric

- > Waly Dia « Une heure à tuer »
- ⌚ 20h30📍 Maison de la musique
- € Plein tarif : 39 / 42 €
- Après le succès du spectacle Ensemble ou rien dont la tournée affichant complet s'est achevée par un Zénith à Paris plein à craquer, Waly Dia est de retour sur scène avec un nouveau one-man-show : Une heure à tuer.*
- [www.arpegesetremolos.net](http://www.arpegesetremolos.net)



### Dimanche 11/01/26

#### Saint-Benoît-de-Carmaux

- > Les bases de la prise de vue en photographie
- ⌚ 14h-18h📍 Mairie
- € Tarif unique : 10 €
- Sortez du mode automatique et apprenez les bases de la photo.*
- Vous aimez réaliser des photos mais vous n'êtes pas content du résultat ? et la photo ne rend pas ce que vous aviez vu moment de la prise de vue ?*
- 📞 06 22 20 07 20
- [www.miquelphoto.fr](http://www.miquelphoto.fr)



### Mardi 13/01/26

#### Carmaux

- > Atelier Aromathérapie
- ⌚ 18h30-20h📍 Café Dynamo
- € Adulte : 10 €
- Découvrir les huiles essentielles et apprendre à les utiliser dans la vie de tous les jours.*
- 📞 06 14 30 44 67
- [www.devenir-db.org/](http://www.devenir-db.org/)



### Mercredi 14/01/26

#### Le Garric

- > Des danses et des luttes - Cie Dans6T
- ⌚ 15h30📍 Maison de la musique
- € Plein tarif : 6 / 8 €
- Un tour du monde des danses en lutte*
- [https://capdecouverte.com/](http://capdecouverte.com/)



### Samedi 17/01/26

#### Carmaux

- > Atelier « Warhammer 40 000 »
- ⌚ 14h-17h30📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac
- € Gratuit.
- Bienvenue dans l'univers Warhammer...*
- 📞 05 63 76 85 85
- [https://mediatheques.dlireetplus.fr/](http://mediatheques.dlireetplus.fr/)



## Samedi 24/01/26

### Carmaux

#### > Jeux de rôles

⌚ 14h-17h30📍 Médiathèque - Centre culturel Jean-Baptiste Calvignac

€ Gratuit.

*Envie d'aventures ? D'explorer de nouvelles contrées imaginaires ? Tentez les jeux de rôles à la médiathèque ! Votre maître du jeu, Marco, vous attend pour vous conter et vous transporter vers des mondes extraordinaires...*

📞 05 63 76 85 85

<https://mediatheques.dlireetplus.fr/>



## Dimanche 25/01/26

### Le Garric

#### > Concerts Franges - Elodie Pasquier & Didier Ithursarry

⌚ 15h30📍 Maison de la musique

€ Plein tarif : 12 / 26 €

15h30 : Tea Time Jazz – Avant-Scène Albi

Jazz Festival – Gratuit

Assistez à l'avant-scène avec les élèves du Conservatoire de Musique et de Danse du Tarn.

Venez découvrir une performance saisissante réalisée par de jeunes talents prometteurs.

<https://capdecouverte.com/>



### Saint-Benoît-de-Carmaux

#### > Les bons réglages de son appareil photo

⌚ 14h-18h📍 Mairie

€ Plein tarif : 105 €

*Quel mode de prise de vue ? Comment régler la lumière facilement ? Autofocus comment le régler ? Vous aimez réaliser des photos mais vous n'êtes pas content du résultat et la photo ne rend pas ce que vous aviez vu moment de la prise de vue.*

📞 06 22 20 07 20

<https://jeromemiquelphotographe.fr/reglages-de-son-appareil-photo/>



## > A VOIR, A FAIRE JUSQU'AU...

### ... 30/06/26

### Saint-Benoît-de-Carmaux

#### > Atelier méditation

⌚ 18h30-19h15 tous les jours📍 Pôle Culturel Art'Air

€ Tarifs non communiqués.

*Séances collectives de méditation*

*Expérimenter différentes techniques de méditation.*

*Groupe de partage et de réflexion sur l'expérience de la méditation.*

*OUvert à tous que vous pratiquiez déjà ou que vous souhaitiez vous initier à la méditation.*

📞 06 44 04 98 24

[www.bienetre-biengrandir.fr/](http://www.bienetre-biengrandir.fr/)



### ... 2/07/26

### Monestiés

#### > Qi Gong & Taiji Quan hebdomadaire



⌚ Tous les jours📍 Centre de Ressourcement Énergétique de Maraval

€ Tarifs non communiqués.

*Animations hebdomadaires Qi Gong & Taiji Quan (prononcer Chi Kong & Taichi Chuan)*

📞 06 06 49 87 22

<https://davidboudaille.wixsite.com/taijiquan-et-qigong>

### ... 31/12/25

### Tanus

#### > Marché



⌚📍 Place de l'Église

€ Gratuit.

*En plus des produits du terroir proposés par les producteurs locaux, vous aurez la possibilité de savourer de la tête de veau.*

<http://ville-tanus.fr/>

## ET AUSSI...

### TOUS LES LUNDIS

#### Mirandol-Bourgnounac

##### > Marché des producteurs de pays

⌚ 16h30-19h lundi. D'octobre à mars : salle des fêtes D'avril à octobre : place du foirail📍 Salle des fêtes

⌚ Gratuit.

*Le marché de producteurs de Mirandol se déroule tous les lundis de 16h30 à 19h.*

📞 05 63 76 90 11



Décoction Marché de Mirandol

#### Monestiés

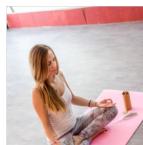
##### > Cours collectifs de Hatha Yoga à Canitrot

⌚ 18h30-19h45 lundi, tous les lundis soirs📍 Salle des Fêtes de Canitrot  
Tarif à l'unité / Forfait 5 cours.

*Cours collectifs de Hatha Yoga avec Aurore Castex, association Yoga pour Soi*

📞 06 84 29 20 94

<https://yoga-pour-soi.fr/>



#### Saint-Benoît-de-Carmaux

##### > Cours collectifs de yoga

⌚ 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et 10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi.📍 Pôle Culturel Art'Air

⌚ Tarif unique : 18 €

*Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.*



*Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis : Raja yoga.*

*Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes quelque soit votre condition physique.*

📞 06 44 04 98 24

[www.bienetre-biengrandir.fr/](http://www.bienetre-biengrandir.fr/)

### TOUS LES MARDIS

#### Carmaux

##### > Yoga thérapie à Carmaux

⌚ 15h-16h30 mardi.📍 Salle Carlos Gardel

⌚ Tarifs non communiqués.

*Yoga Thérapie le mardi après-midi avec Aurore Castex, association Yoga pour Soi*

📞 06 84 29 20 94

<https://yoga-pour-soi.fr/>



LE MARDI DE...

#### Montirat

##### > Cours de théâtre pour enfants - séance du mardi

⌚📍 Salle des fêtes de Montirat/St Christophe

⌚ Tarifs non communiqués.

*Atelier théâtre :*

*Une heure et demi par semaine le mardi soir pour les enfants de 12 à 17ans.*

*Spectacle en fin d'année scolaire.*

📞 06 62 51 40 10



Emiley

#### Saint-Benoît-de-Carmaux

##### > Cours collectifs de yoga

⌚ 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et 10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi.📍 Pôle Culturel Art'Air



⌚ Tarif unique : 18 €

*Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.*

*Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis : Raja yoga.*

*Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes quelque soit votre condition physique.*

📞 06 44 04 98 24

[www.bienetre-biengrandir.fr/](http://www.bienetre-biengrandir.fr/)

## TOUS LES MERCREDIS

### Cagnac-les-Mines

#### > Marché hebdomadaire

⌚ 8h-12h mercredi. De 8h à 12h📍 Place Emile Grand

GRATUIT.

*Retrouvez les producteurs du terroir au cœur du village.*

📞 05 63 53 73 00

[www.cagnac-les-mines.fr/default/](http://www.cagnac-les-mines.fr/default/)



### Montirat

#### > Cours de théâtre pour enfants

- séance du mercredi

⌚📍 Salle des fêtes de Montirat/St Christophe

GRATUIT non communiqués.

*Atelier théâtre :*

*Une heure par semaine le mercredi pour les enfants de 5 à 7ans et les enfants de 8 à 11 ans*

*Spectacle en fin d'année scolaire.*

📞 06 62 51 40 10



### Saint-Benoît-de-Carmaux

#### > Séances collectives de relaxation

⌚ 18h30-19h15 mercredi.📍 Pôle Culturel Art'Air

GRATUIT unique : 15 €

*Séances collectives de relaxation tous les mercredis.*

*Rétablissement la paix intérieure grâce à des respirations, à des pratiques de pleine conscience, à la sophrologie, au braingym, à des automassages (Do-in) et à des pratiques psychocorporelles.*

📞 06 44 04 98 24

[www.bienetre-biengrandir.fr/](http://www.bienetre-biengrandir.fr/)



## TOUS LES JEUDIS

### Monestiés

#### > Yoga thérapie et astro-yoga

⌚ 13h30-17h jeudi.📍 Salle Jean Jaurès

*Accompagnement thérapeutique en Astro-Thérapie avec Aurore Castex, le jeudi après-midi à Monestiés.*

📞 06 84 29 20 84

<https://yoga-pour-soi.fr/astro-therapie-avec-aurore-castex-astrotherapie/>



### Saint-Benoît-de-Carmaux

#### > Cours collectifs de yoga

⌚ 18h30-19h45 mardi. 18h30-19h45 et 10h-11h15 lundi. 10h-11h15 jeudi.📍 Pôle Culturel Art'Air

GRATUIT unique : 18 €

*Cours collectifs de yoga pour tous, séances 1h15 matin et soir.*



*Lundis : yoga et renforcement musculaire. Mardis et jeudis : Raja yoga.*

*Une pratique douce et respectueuse adaptée à tous et toutes quelque soit votre condition physique.*

📞 06 44 04 98 24

[www.bienetre-biengrandir.fr/](http://www.bienetre-biengrandir.fr/)

## TOUS LES VENDREDIS

### Carmaux

#### > Marché hebdomadaire

#### Carmaux

⌚ 8h-13h vendredi.📍 Centre Ville

GRATUIT.



*Le marché hebdomadaire du vendredi matin à Carmaux est un rendez-vous incontournable. À vous de remplir vos paniers avec les bons produits du terroir.*

📞 06 63 80 22 50

