

Animations du lundi 8 au dimanche 14 décembre 2025 en Cagire Garonne Salat

Évènements

Conférence : "Colère, frustration et comportements débordants : Je fais comment avec mon enfant ?" le lundi 8 décembre à Saint-Martory.

17h30-18h45, 4 rue des villas. Entrée libre ouvert à tous, gratuite.

Comprendre les émotions, les frustrations, les crises émotionnelles de l'enfant, et savoir comment y faire face sans tomber dans un laxisme éducatif. Accueillir les émotions, vivre des relations harmonieuses avec mon enfant tout en posant un cadre ferme et bienveillant. Conférence par Nathalie TORROGLOSA : formatrice, conférencière et animatrice de programmes de soutien à la parentalité. Psycho praticienne en thérapie brève, associations Parents Aujourd'hui.

Yin Yoga le lundi 08 décembre à Sengouagnet.

18h-19h, Créagire. Informations : 06 29 10 43 07

BIO Danza le mardi 09 décembre à Sengouagnet.

18h-20h, à Créagire. Infos : 06 23 19 77 48

Bio Danza avec Marco

Atelier découverte : un vrai jeu de faussaire le mercredi 10 décembre à Saint-Martory.

14h-17h30, inscriptions : 06 75 97 62 77

Atelier dans le cadre de l'exposition "Un vrai jeu de faussaires"

Concert Kemanche le mercredi 10 décembre à Soueich.

À 19h30 au SoueichKfé - Chemin des Gîtes - 31160 Soueich

- soueichkfe@gmail.com - soueichkfe.blogspot.com - Participation libre au chapeau

Composition originales sur des instruments traditionnels iraniens. Xavier Uters a rapporté d'Iran des instruments de musique traditionnelle, ou les a reproduits, et joue ses propres compositions personnelles. Un son étrange, oriental, pour des musiques actuelles.

Yoga dynamique le jeudi 11 décembre à Sengouagnet.

18h30, Espace Créagire - informations et inscriptions : 07 83 16 53 47

- gyorizsuzska@gmail.com

Tout est en mouvement extérieur et intérieur, de l'échelle la plus minuscule jusqu'au bord infini de l'univers. Ce mouvement est indispensable pour notre bien-être et pour notre santé physique-psychique-sociale. Pendant ce cours je vous invite à vous intéresser à ce mouvement en vous. Par mes pratiques depuis mon adolescence dans le yoga, la danse, la médecine chinoise, le chant et la cuisine, j'ai vécu et j'ai accepté l'importance de cette circulation. Je cherche donc les éléments pouvant entretenir, améliorer et harmoniser cela. Pendant le cours je vais vous inviter à découvrir par vous même différentes façons de sentir la circulation dans votre corps et mental. Je propose des positions pour conscientiser et tonifier les muscles profonds qui peuvent nous donner une structure, une tenue posturale bien soutenu dans notre vie quotidienne. Après s'être réchauffé, je vous invite à expérimenter la force de cette circulation sanguine élevée, en harmonie avec le mouvement,

avec des salutations du soleil ancrées et guidées par notre respiration. Ensuite, on tiendra des positions pour pouvoir vraiment vivre et ressentir cette circulation qui nous anime. Des positions pour s'étirer, éliminer, transformer, soulager et libérer le corps et le mental. Toujours en gardant notre focus sur le souffle. Tout le monde est bienvenue sur cette expérience, qui est encore plus bénéfique si elle est partagée.

Les Ateliers du Vill'Âge - Cuisine entre séniors le jeudi 11 décembre 2025 à Aspet. De 14h30 à 17h à la Salle Communale de Girosp 31160 Aspet - ateliers gratuits, réservés aux + de 60 ans - Inscription obligatoire au 06 86 95 24 55

Au rendez-vous des gourmands : dégustations gratuites de produits locaux le vendredi 12 décembre à Salies-du-Salat.
9h30-12h30-14h30-18h, Bureau d'information touristique. Informations : 05 32 09 59 39 - www.opyrenees.fr
Dégustations gratuites de produits locaux à l'Office de tourisme.

Soirée huîtres et vin blanc le vendredi 12 décembre à Roquefort-sur-Garonne.
A partir de 19h30 au Bar Roq' à Roquefort-sur-Garonne - Evènement à places limitées - Réservation obligatoire avant le 09/12/2025 par téléphone au 05 62 01 34 58 ou directement au bar.
Format : Assiette de 8 huîtres - 15€ / Assiette de 10 crevettes - 12€ - 1 verre de vin blanc offert.

Soirée scène ouverte le vendredi 12 décembre à Cazaunous.
20h, café associatif Lo Cazau. Tout public.
Vous êtes musiciens, chanteur solo ou en groupe, inscrivez vous afin de pouvoir programmer la soirée en appelant au 07 83 98 25 42

Concert de la chorale Chœur à Cœur Castillonnais le samedi 13 décembre à Saint-Médard.
À 20h30 à l'église de Saint-Médard - Participation libre
La chorale "Chœur à Cœur Castillonnais " de Castillon de Saint-Martory donnera un concert avec des chants de Noël, les 35 choristes seront sous la direction d'Elisabeth Cassaigneau. Venez nombreux pour partager ce moment musical !

Concert de Noël le samedi 13 décembre à Salies-du-Salat.
À 17h à la médiathèque de Salies-du-Salat - entrée gratuite, réservation auprès des professeurs de l'école ou de Céline à la médiathèque - 05 61 90 85 56 - media-salies@orange.fr
École de musique de Salies-du-Salat - Elodie, Patrick, Cyril, Marie et bien d'autres ...

Au rendez-vous des gourmands : dégustations gratuites de produits locaux le samedi 13 décembre à Aspet.
9h30-13h et 14h30-16h30, Office de tourisme. Informations : 05 32 09 59 39 - www.opyrenees.fr
Dégustations gratuites de produits locaux à l'Office de tourisme.

Matinée musicale en famille le samedi 13 décembre à Mazères-sur-Salat.
A partir de 10h, salle du rdc de la mairie. Familles avec enfants de 0 à 10 ans. Prix libre.
Réservations 06 77 16 22 33 - tempo.cagire@gmail.com
10h atelier créatif parent-enfant (création d'instruments de musique), 10h30 conte musical "Le bonhomme de neige" création et animation Ruben Villa Sanchez. Un conte en musique pour grands et petit. Qu'arriver a-t-il au bonhomme de neige durant la nuit...?

Vide Hangar spécial noël le samedi 13 décembre à Mazères-sur-Salat.
De 9h à 17h - Z.A Lacroix Mazères-sur-Salat - associationsolidaritecgs@gmail.com

Les Sonos-Friches le samedi 13 décembre à Mane.
À partir de 14h30 à la salle communale - allée du pré commun à Mane - Renseignements -
Inscription : 06 62 78 32 45 - lasoudaine@protonmail.com - participation libre
Sika Gblondoumé aka MAM6K performeuse, chanteuse et créatrice sonore
ATELIER ET CONCERT - 14H30-18H00 : Atelier Voix Augmentée (Synthés Modulaires,
Voix et électronique) ~ Soupe - 19H30 Concert.

Peinture-Art visuel adulte le samedi 13 décembre à Sengouagnet.
14h-18h, Créagire. Informations : 07 69 55 81 54
Atelier avec Véronique

Atelier arts visuels enfants le dimanche 14 décembre à Sengouagnet.
14h30-16h30, Créagire. Informations : 07 69 55 81 54
Atelier avec Véronique, enfants de 7 à 12 ans.

L'ensemble de l'agenda sur opyrenees.fr



Les Marchés de Noël

Marché de Noël des associations le samedi 13 décembre à Mazères-sur-Salat.
9h-17h - site de l'ancienne Usine Rizzla+ à Mazères-sur-Salat
Artisanat local, animations et ateliers, vide hangar et vide dressing, spectacles jeune public,
cirque, conte et musique, vin chaud - crêpes, buvette et restauration, visite du musée du
papier.
9h - Vide Hangar, Association Solidarité / 10h - Conte de noël, Tempo Cagire (à la mairie) /
à partir de 12h - Artisanat : Poterie, petite déco, crochet, vêtements, livres, stand des écoles,
etc
Animations : Batucada, Jeu d'orientation, Atelier pétanque, démonstration de Bike Polo,
Visite du musée du Papier, espace enfant - Buvette et restauration - MCS Pétanque, Le
Réfectoire, RPI, APE / 16h - Batucada (Tempo Cagire) / 17h - PiU - spectacle de cirque
jeune public à L'Usineuse - Le spectacle sera suivi d'un apéro de Noël, pour clôturer la
journée et se retrouver au chaud !

Marché de Noël le dimanche 14 décembre à Encausse-les-Thermes.
10h-17h, Place des thermes. Contact créateurs et artisans 06 71 84 00 78
- www.facebook.com

Marché de Noël le vendredi 19 décembre à Aspet.
De 17h à 22h - organisé par la commune d'Aspet - 05 61 88 40 22 - mairie@mairie-aspel31.fr
Parade de rue féerie - distribution de lampions - restauration - produits locaux.

L'ensemble des Marchés de Noël sur opyrenees.fr

Expositions

Exposition "Un vrai jeu de faussaires" du lundi 1er au mercredi 17 décembre à Saint-Martory.

Espace Norbert Casteret, de 10h à 12h et de 14h à 17h30. Infos : 05 61 90 22 24.
Copies d'œuvres de grands maîtres et diverses réalisations, par l'atelier " De l'esquisse au tableau" à l'occasion de ses 20 ans.

Exposition "Europa" de Dominique Souse du samedi 06 décembre au samedi 24 janvier à Aspet.

Salle d'exposition de l'Office de Tourisme. Entrée libre et gratuite.

Informations : 05 32 09 59 39 - opyrenees.fr

“C'est à un tel voyage, de l'instant à l'éternel et retour, du souvenir à la prescience et au présent, que Dominique Souse nous convie dans Europa ; comme des strates, une à une ajoutées au long des années, des voyages, ses photographies nous parlent de ce monde-ci, dont nous partageons l'air, l'espace les coutumes, mais qui s'ouvrent aussi à un autre. Il ne s'agit pas ici de fantastique, mais de ce que le réel nous octroie si nous voulons bien lui prêter une attention intense, et l'instant éclate comme une grenade mûre, laissant couler des pépites écarlates.

EUROPA c'est le lieu imaginaire où Dominique Souse a conjugué ce que la vie lui donnait, le sud des origines, le nord de l'enfance, le partout des voyages et de l'errance. En Angleterre, en Belgique, en Espagne, en France, en Grèce, en Pologne, au Danemark... EUROPA n'est pas l'Europe. N'est pas une géographie, mais histoire, mémoire, espace-temps où les pointillés des frontières sont trop souvent des cicatrices ; où erre encore l'Ange de l'histoire, les ailes brisées, depuis qu'il fut chassé des églises anciennes d'Istrie, depuis que son cœur, l'« ex » Yougoslavie, a été jeté aux chiens.

Non, il ne s'agit ni de géographie ni même de politique.

Ici l'espace est l'épaisseur du temps. Temps d'arrêt. Temps de mémoire. Temps où voir jointoie ce qui fut brisé, blessé, et lui redonne sens.

Europa, c'est une histoire, la sienne, qu'ici Dominique Souse fait nôtre, lentement, construite avec la grande patience de qui ignore les modes, va droit à l'essentiel, n'a rien à gagner ni à perdre. EUROPA ; c'est un parcours de plus de 25 ans »

extrait de la préface de Carole Naggar pour le livre "EUROPA"

L'ensemble des expositions sur opyrenees.fr

Billetterie

Réservez votre concert, spectacle, évènement grâce à la billetterie en ligne de l'Office de tourisme !

opyrenees.fr

mais aussi dans les accueils de l'Office de tourisme à Aspet, Saint-Martory et Salies-du-Salat

Les enquêtes de Norbert fêtent noël le mardi 23 décembre à Salies-du-Salat.

De 14h30 à 17h00 à l'Office de Tourisme - Boulevard Jean Jaurès - 31260 Salies-du-Salat - GRATUIT - opyrenees.fr

Les enquêtes de Norbert et l'Office de Tourisme vous donnent rendez-vous pour fêter Noël ! Retrouvez Norbert le mardi 23 décembre 2025 à Salies-du-Salat pour un grand jeu de piste à travers le village, afin de retrouver les différentes époques qui se sont dispersées après le dérèglement de l'horloge magique. Une aventure ludique pour (re)découvrir les trésors du village en s'amusant. Alors n'attends plus : viens t'amuser et aider Norbert à percer ce mystère ! Et surtout... des surprises t'attendent à l'Office de Tourisme !

Le jeu de piste est à réaliser en autonomie et accompagné d'un adulte. Le jeu se déroule dans l'ensemble du village prévoir : manteau, bonnet, gants et des chaussures type basket. Le jeu se conclura par un petit goûter offert par l'Office de Tourisme.

Les enquêtes de Norbert fêtent noël le mardi 23 décembre à Aspet.

De 14h30 à 17h00 à l'Office de Tourisme - Rue Armand Latour - 31160 Aspet - GRATUIT - opyrenees.fr

Les enquêtes de Norbert et l'Office de Tourisme vous donnent rendez-vous pour fêter Noël ! Retrouvez Norbert le mardi 23 décembre 2025 à Aspet pour un jeu de piste dans le village à la recherche du mystérieux fantôme d'Aspet. Une aventure ludique pour (re)découvrir les trésors du village en s'amusant. Alors n'attends plus : viens t'amuser et aider Norbert à résoudre ce mystère ! Et surtout... des surprises t'attendent à l'Office de Tourisme !

Le jeu de piste est à réaliser en autonomie et accompagné d'un adulte. Le jeu se déroule dans l'ensemble du village prévoir : manteau, bonnet, gants et des chaussures type basket. Le jeu se conclura par un petit goûter offert par l'Office de Tourisme.

Réservation !

*informations non exhaustives jusqu'au 6 décembre 2025, actualisées sur notre [agenda culturel en ligne](#) et consultables également sur www.sortirencomminges.fr



Office de Tourisme Cagire Garonne Salat

Maison des 3 Vallées

Rue Armand Latour

31160 Aspet

contact@opyrenees.fr

05 32 09 59 39