



Grand Orb
TOURISME
Avène - Bédarieux
Lamalou Les Bains

Avène Lunas-les- GO! châteaux

Brenas

Joncels

Ceilhes-et-Rocozeles

Le Bousquet d'Orb

Programme des Animations

Mars 2025



Faites un
écogeste
Scannez-
moi !



Programme sur réserve de modifications

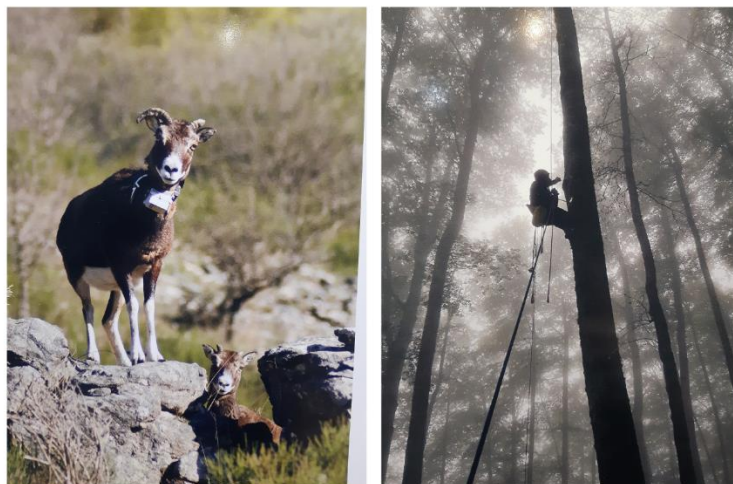


VOS GRANDS RENDEZ-VOUS DU MOIS



EXPOSITION PHOTO

50 ANS DE LA RESERVE DU CAROUX-ESPINOUSE



Du 26 Février au 29 Mars

Mardi 9h-13h / Mercredi au Samedi 9h30-12h30 & 13h30-16h30

Office de tourisme Grand Orb - Lunas-les-châteaux
Chemin de Reigardi



La Réserve nationale de chasse et de faune sauvage
du Caroux-Espinouse
fête 50 ans de **recherche**
et de protection de la **biodiversité**



Ateliers collectifs de sophrologie : Mardi 4 Mars

Marie Georges, sophrologue certifiée vous accompagne pour une séance d'1H. Participation 10€. RDV à L'Inn.Attendue à Lunas-les-châteaux. Contact 06 31 65 5 07.

Cercle de femme : Vendredi 7 Mars de 18h à 20h

Partage entre femme et doux moments à l'écoute de vous-même. Tarif libre à partir de 10€/cercle ou 35€ les 4 cercles. Contact 06 31 65 15 07. RDV à L'Inn.Attendue à Lunas-les-châteaux.



CONNAISSANCE DE
SOI

Atelier Sophrologie

PRATIQUE PSYCHO-CORPORELLE

EXERCICES DE RESPIRATION,
MOUVEMENTS CORPORELS DOUX,
LIEN CORPS, ESPRIT ET ÉMOTIONS
DÉTENTE, GESTION DU STRESS,
AMÉLIORATION DU SOMMEIL...

MERCREDI

5

MARS

OUVERT À TOUS

BIBLIOTHÈQUE

Lunas

3 PLACE DE L'ÉGLISE - 34650 LUNAS

Inscription :

marie.ateliersophro@gmail.com

ou →



Scanne-moi !

PAS DE TENUE
VESTIMENTAIRE PARTICULIÈRE
GUIDÉ ORALEMENT
DE 10H À 11H

Animé par **Marie Georges**,
sophrologue certifiée

PROGRAMME SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS / IL EST CONSEILLÉ DE VOUS INSCRIRE AU MOINS LA VEILLE

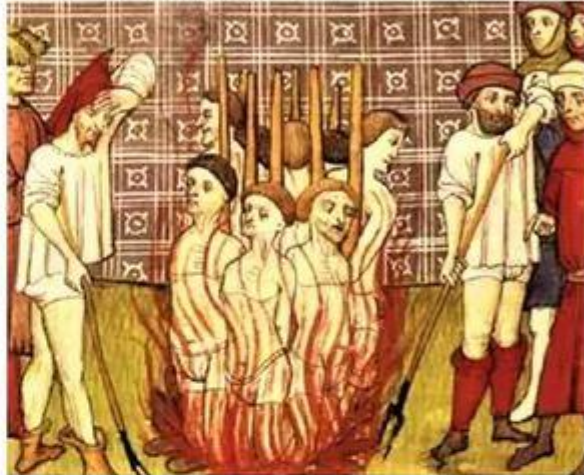


Adresse : 11 Grand'Route
34650 LUNAS
Mail : contact@amisdelunas.fr

Amis de Lunas



Conférencier : Gérard GILLET



Les cathares



Salle des Fêtes de Lunas
vendredi 7 mars 2025 - 17 heures 30

Participation libre

« Remise en forme et bien-être avec Soi »

stages animés par Marie-Claude Hamel
à la salle polyvalente de **Ceilhes et Rocozels**

les **8 et 29/03**

de **11h à 15h**



Se « remettre en forme » c'est tout d'abord se faire **plaisir** ; c'est aussi reprendre contact avec son corps, prendre du **temps pour soi**, se **relaxer**, **respirer**, **s'étirer**, se **tonifier** et peut-être changer ses habitudes en découvrant des **postures simples** et **naturelles** à mettre en pratique au quotidien.

Les exercices proposés durant la séance visent à améliorer l'**ancrage au sol**, la **souplesse** et l'**équilibre** en synergie avec la **respiration**.

Être en accord avec son souffle c'est savoir diriger son énergie dans l'action et la création ainsi que dans tout acte de la vie.

Programme

échauffements

l'ancrage au sol

la souplesse et l'équilibre en synergie avec la respiration

Déjeuner tiré du sac

le dos, le bassin

expression corporelle en musique

relaxation

-Prévoir une tenue souple, apporter tapis, coussin, plaid ou serviette, etc...

-Participation libre.

contact et infos : mcg.hamel@gmail.com

association « Ceilhes pour tous » adhésion 12€/an



Médiathèque
du Bousquet d'Orb



Bouge tes Neurones!

Défis et énigmes
à résoudre

Pour les 6/9 ans

MERCREDI 5 MARS

À 15 H

avec Dominique

Sur inscription



Tél : 04 67 23 80 72

Mail: mediatheque@lebousquetdorb.fr
Place Pierre Masse 34260 Le Bousquet d'Orb



LE 08 MARS 2025

LE BOUSQUET D'ORB

Halle des sports Robert COMBES
chemin du stade

JOURNÉE INTERNATIONALE
DES DROITS DES FEMMES

9h30 Rose d'Orb du judo
réservée aux féminines

12h00 Apéritif offert - Repas tiré du sac

14h00 Ateliers tournants ouverts à toutes et tous

Judo pour les enfants

Taiso self défense pour les adultes

Démonstrations

Conférences

Marraine de la journée

Fanny RIABOFF

- Championne du monde par équipe
- 4 fois championne de France sénior
- Plusieurs podiums sur les tournois internationaux



Médiathèque
du Bousquet d'Orb



Exposition photo

La poésie des
fleurs

Travail photographique
artistique
Katia M

DU 11 AU 29 MARS

En entrée libre aux horaires
d'ouverture de la médiathèque



Tél : 04 67 23 80 72

Mail: mediatheque@lebousquetdorb.fr
Place Pierre Masse 34260 Le Bousquet d'Orb

PROGRAMME SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS / IL EST COI





GRAND ORB PRÉSENTE

**VENDREDI 21 MARS
19H00**

SALLE POLYVALENTE
VALQUIÈRES

ASSOCIATION CHAMBRE D'ART
**CONCERT
CONFÉRENCE**

«POUR TOUT SAVOIR SUR LA MUSIQUE CLASSIQUE»

CONFÉRENCE MUSICALE | DÈS 14 ANS | 12€-8€

RÉSERVATIONS
04 67 23 78 03 | 06 47 67 57 17 | culture@grandorb.fr

L'HIVERNALE
NOVEMBRE 2024
> AVRIL 2025
LES SAISONS CULTURELLES DE RAND ORB



Arty, mon atelier Créatif !

Un champ de
fleurs
à la manière de
Tullet

MERCREDI 26 MARS
À 10H30

Gratuit et ouvert à tous
(à partir de 6 ans)



Tél : 04 67 23 80 72
Mail: mediatheque@lebousquetdorb.fr
Place Pierre Masse 34260 Le Bousquet d'Orb



Échange Partage Convivialité !

Les plantes du jardin
et de la garrigue,
nos bienfaitrices.

Venez échanger vos
secrets
de préparations !

VENDREDI 28 MARS
à 15 h
avec Monique



Gratuit

Tél : 04 67 23 80 72
Mail: mediatheque@lebousquetdorb.fr
Place Pierre Masse 34260 Le Bousquet d'Orb



RANDONNÉE GOURMANDE PEDESTRE 12^{ÈME}

DIO ET VALQUIÈRES

14-2025 Lunas et Dio & Valquières
Deviennent la commune nouvelle
LUNAS
Lunas-Les-Châteaux

30 MARS 2025

RANDONNÉE GOURMANDE PEDESTRE :
13km | D+ 400m | 4h
15km | D+450m | 5h

Café gourmand à l'accueil & 4 haltes gourmandes
avec des produits locaux

DÉPART DE 8H À 9H DEPUIS LE HAMEAU DE DIO
Point GPS : Latitude 43.667632 Longitude 3.213429
Sortie 55 de l'A75, direction Dio et Valquières / À partir du Mas Blanc, direction Dio

INSCRIPTIONS : 10€ & ENFANT -12 ANS : 5€
Réservation conseillée Élodie 06 49 93 91 14 ou Rosy 06 14 06 24 29

A l'arrivée petit marché du terroir et producteurs
Buvette : sandwich saucisses/merguez - frites - crêpes - boissons
VISITE DU CHATEAU DE DIO POSSIBLE

Organisé par le comité d'animation des 3 villages
Dio, Valquières et Vernazoubres

Grand Orb COMMUNAUTÉ DE COMMUNES EN LANGUEDOC
NOSTALGIE LES PLUS GRANDS TUBES !
ici Hérault
100% RADIO Les tubes et l'info
RADIO LOBEVE

Vos activités hebdomadaires

Les lundis

- 16h-17h** Yoga pour débutants au Hameau de Brès (Sauf vacances scolaires). 10€/personne. Inscription au 06 89 25 62 58
- 17h30-19h** Yoga niveau intermédiaire-avancé au Hameau de Brès (Sauf vacances scolaires). 12€/personne. Inscription au 06 89 25 62 58
- 18h30-19h30** Yoga Doux à l'Inn.Attendue, 5€/p. Lunas-les-châteaux, contact 06 43 87 36 66

Les mardis

- 17h18h** Gymnastique proposée par le Foyer Rural d'Avène, RDV 17h à la salle polyvalente de Truscas. P:5€/pers. Informations 06 25 50 73 28
- 17h-19h** Danse Country & Celtique à la salle polyvalente de Lunas-les-châteaux. Informations au 06 73 60 35 03
- 18h** Accro Yoga à l'Inn.Attendue, 5€/p Lunas-les-châteaux, contact 06 43 87 36 66
- 19h-23h** Karaoké au Bousquet d'Orb. Gratuit. RDV au café du Nord. Informations au 04 67 97 90 10

Les mercredis

- 15-17h** Après-midi « Jeux de cartes » au restaurant l'Epicurien au Bousquet d'Orb. Par l'association les jeux de l'Orb. Informations au 06 16 96 39 89 (16 avenue Lyon Caen). RDV sur place
- 18h30-19h30** Yoga à la salle polyvalente de Truscas. Places limitées, réservation obligatoire au 06 71 01 39 04

Les jeudis

- 17h-18h** Club de lecture à la salle polyvalente de Truscas. Tous les 2èmes jeudis du mois, SAUF pendant vacances scolaires. Ouvert à tous. Par le Foyer Rural d'Avène
- 17h-18h** Séance de yoga à Ceilhes, nouvelle salle polyvalente (route de Camarès). Sur réservation uniquement. Prévoir tapis + eau + vêtements souples. Contact 06 41 68 25 66

Les dimanches

- 15h-17h** Après-midi « Jeux de cartes » au restaurant l'Epicurien au Bousquet d'Orb. Par l'association les jeux de l'Orb. Informations au 06 16 96 39 89 (16 avenue Lyon Caen). RDV sur place.

Toujours plus d'animations sur l'Agenda Grand Orb : www.grandorb.fr/Sortir/

2 BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

AVENE – Fermé jusqu'à la mi Mars 2025

04 67 23 43 38

LUNAS-LES-CHATEAUX

04 67 23 76 67 / lunas@tourisme-grandorb.fr

Le Presbytère 34650 Lunas-les-châteaux

Mardi : 9h – 13h

Mercredi au samedi : 9h30-12h30 13h30-16h30