

# Harmonie et patrimoine



Formule Liberté

**Saint Martin Le Vieil (Aude)**

**2 jours / 1 nuit**

Nichée à la croisée du Tarn et de l'Aude, la Montagne Noire audoise offre un véritable écrin de verdure entre forêts denses, lacs paisibles et villages de caractère. À deux pas de Carcassonne, ce territoire naturel préservé séduit par ses paysages contrastés, entre hauts plateaux, gorges sauvages et panoramas à couper le souffle sur la plaine du Lauragais et les Pyrénées. C'est une destination idéale pour les amoureux de randonnée, de patrimoine et de calme. Un coin authentique, à découvrir au rythme de la nature.

## Côté Hébergement

Nichée dans la vallée du Rossignol, dédiée à l'agriculture biologique, parsemée de vergers et réveillée par le murmure de ses jardins restaurés, la demeure d'Anne évoque un véritable paradis sauvage à explorer. La Maison d'hôtes est composée de 3 chambres pouvant accueillir chacune 2 personnes, vous choisirez votre répartition. Toutes les chambres ont leur propre salle de bains. Vous bénéficierez d'un grand jardin, une terrasse et une piscine.

## Côté Restauration

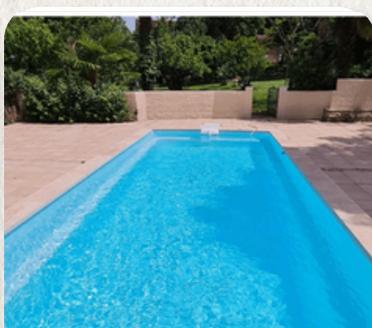
Au coucher du soleil, une halte s'impose sous le kiosque à rosiers pour savourer un délicieux dîner bio mettant à l'honneur les produits locaux de saison, concocté par votre hôte Anne.

Le lendemain matin profitez d'un petit déjeuner bio et local.



Montagne Noire

AUDE (11)



# Votre programme

Offrez-vous une parenthèse de sérénité au cœur des Montagnes Noires : initiez-vous au Tai Chi dans un cadre naturel apaisant, découvrez un moulin authentique et flânez dans les villages alentours, entre patrimoine, ruelles pittoresques et paysages préservés. Un séjour ressourçant mêlant bien-être, culture et nature pour vous reconnecter à l'essentiel.

## Balade aux sources du canal du midi

Partez en autonomie sur les traces des origines du Canal du Midi ! Entre forêts, rigoles ombragées et points d'eau historiques, cette randonnée en autonomie vous mène à la découverte de la prise d'eau de l'Alzeau et de la rigole de la Montagne Noire, éléments clés du génial système hydraulique de Riquet. Un itinéraire paisible, rafraîchissant et accessible, au cœur d'une nature préservée, mêlant patrimoine et paysages verdoyants.

## Tai Chi

Plongez dans une bulle de sérénité en pleine nature avec une séance d'une heure de tai chi en extérieur. Doux et fluide, cet art du mouvement favorise l'équilibre, la concentration et la détente. Au cœur d'un cadre apaisant, laissez-vous guider par des gestes lents et harmonieux pour reconnecter corps et esprit en pleine conscience.

## Découverte du patrimoine local

Plongez dans l'univers de Montolieu, charmant village du livre et des arts, riche en galeries, librairies et patrimoine historique. Arpentez ses ruelles ou visitez le musée des arts et métiers du livre pour une pause culturelle inspirante. Aux alentours, plusieurs randonnées balisées vous offrent de superbes points de vue et des haltes naturelles ou patrimoniales. À quelques kilomètres, le village perché de Saissac et son château cathare vous ouvrent les portes d'un passé médiéval captivant. Enfin, les passionnés d'histoire et de spiritualité apprécieront la visite des nombreuses abbayes alentours, véritables bijoux d'architecture dans un écrin de verdure.

## Le qui est inclus

- Demi pension
- 1 nuit en chambres d'hôtes à Saint Martin le Vieil
- Chambre twin
- Les activités et visites mentionnées dans le programme
- Le linge de toilette et les draps

## Le qui n'est pas inclus

- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Le transport sur place pour se rendre aux activités
- Les assurances voyage
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

## Informations utiles

- Séjour conçu pour 4 personnes
- Nombreuses autres activités physiques et de découverte sur place



à partir de

**129 €**

en demi pension par personne  
activités incluses



PROTÉGEZ  
VOTRE VOYAGE  
avec nos assurances