



Instagrameurs @BonPon511 - Japon A la découverte du patrimoine d'Occitanie Du 11 au 17 septembre 2019

Contacts Presse :

- > **Tourisme Occitanie** Birgitte Reimers - birgitte.reimers@crtoccitanie.fr
Bureau: +33 (0)5 61 13 55 14 – Mobile : +33(0)6 10 30 86 52
- > **Nîmes Tourisme** Véronique Allen - Veronique.Allen@SPL-AGATE.com
Bureau: +33 (0)4 66 58 38 14 - Mobile : 33 (0)6 31 43 93 26
- > **Aude Tourisme** Caroline Combis - c.combis@audetourisme.com
Bureau : 04 66 36 96 43 - Mobile : 06 73 79 50 95
- > **Tarn Tourisme :** Christian Rivière - christian.riviere@tourisme-tarn.com
Bureau : +33 (0) 5 63 77 32 29 – Mobile : +33(0)6 87 83 40 96
- > **Aveyron Tourisme :** Jackie Bru - jackie.bru@tourisme-aveyron.com
Bureau : +33 (0) 5 65 75 55 81 Mobile : +33(0)6 78 42 43 81
- > **Lot Tourisme :** Anna Crepin - anna.crepin@tourisme-lot.com
Bureau : +33 (0) 5 65 35 80 86- Mobile : +33(0)6 28 67 53 10
- > **Toulouse Tourisme :** Marine Esch - m.esch@toulouseatout.com
Bureau : +33 (0) 5 34 25 58 21 - Mobile : +33(0)6 28 10 84 91
- > **Hautes-Pyrénées Tourisme Environnement** - Corinne Rixens - corinne.rixens@ha-py.fr
Bureau: 05 63 21 79 – Mobile : 06 21 03 80 06

Instagrameurs :

- > M Bon et Mme Pon

Accompagnatrices :

- > **Atout France Japon** - Natsumi SAKO - Natsumi.Sako@atout-france.fr
- > **Occitanie** - Nobuko NOZAKI - Mobile ???

Partagez votre expérience en Occitanie avec **#TourismeOccitanie** et suivez nous sur :

www.facebook.com/TourismeOccitanie
<https://twitter.com/CrtOccitanie>
www.instagram.com/tourisme_en_occitanie/

Mercredi 11 Septembre

- 10h35 Décollage de Tokyo (Narita) sur le vol d'Air France AF0275
16h10 Arrivée à Paris CDG
17h57 Départ de CDG du TGV pour Nîmes (train direct)
 - Dîner à bord du TGV21h33 Arrivée à la gare de Nîmes
 - Accueil à la gare par Birgitte Reimers du CRT Occitanie et Natsumi SAKO d'Atout France Japon
 - Transfert à pied à l'hôtel (5 minutes à pied)Check in à l'hôtel, très bel établissement idéalement situé à côté des Arènes, et installation.

Appart' City Nîmes Arènes**** - 1, Boulevard de Bruxelles
Tel.: 04 56 60 26 70 - www.appartcity.com

Jeudi 12 Septembre

→ #hashtags : [#TourismeOccitanie](#) et [#NimesTourisme](#)

- 08h45 Rendez-vous avec la guide dans le hall de l'hôtel. Visite guidée de la ville en compagnie d'une guide conférencière interprète de l'Office de Tourisme. Au programme, les lieux historiques incontournables (les Arènes et la Maison Carrée), le centre historique et les Jardins de la Fontaine qui abritent 2 monuments romains, la Tour Magne et le Temple de Diane. Passage par la boutique « Les Ateliers de Nîmes » fabricants et vendeurs de Jeans Denim.

Idée photo : porter du « denim »

- 11h45 Déjeuner rapide au restaurant « La Table du 2 » signée par le Chef ** Franck Putelat, au deuxième étage du Musée de la Romanité, avec une vue magnifique sur les Arènes.

La Table du 2 - 2 bis, rue de la République
Tel.: 04 48 27 22 22 www.latabledu2.com

- 12h45 Départ du restaurant du Musée de la Romanité pour rejoindre la gare (15 minutes à pied). Récupération des bagages à l'hôtel qui est sur le passage.

- 13h36 Départ pour Carcassonne en TGV 6811 (train direct)

→ #hashtags : [#TourismeOccitanie](#) et [#AudeTourisme](#) [#SeeCarcassonne](#)

- 15h32 Arrivée à Carcassonne
 - Accueil à la gare par Madame Sarah Seguy, chargée de promotion à l'Office de tourisme et chargée de la presse (Tél 06 10 84 85 57) et par Madame Ritsu Motojima-Gordo, conseillère en séjour. Transfer en Taxi jusqu'au Comptoir de la Cité.
 - Birgitte Reimers continue jusqu'à Toulouse (arrivée 16h19)16h Atelier arôme des vins au Comptoir de la Cité et visite de la salle belle époque.
16h45 Départ à pied pour la Cité Médiévale et visite guidée en japonais avec Ritsu.

18h25 Fin de visite - temps libre pour prendre quelques photos

19h30 Départ avec Madame Seguy et installation au Domaine d'Auriac*****

Domaine d'Auriac

2535 route de Saint-Hilaire

Tél 04 68 25 72 22 www.domaine-d-auriac.fr

20h15 Dîner avec Madame Seguy au Domaine d'Auriac, restaurant gastronomique – 1 étoile Michelin

Vendredi 13 Septembre

08h Le guide régional :

- Récupérer la voiture de location au comptoir AVIS à la gare
- Trajet Toulouse – Carcassonne
Toulouse-Carcassonne : 95 km – 1h10

09h Rendez-vous à la réception du Domaine d'Auriac avec Madame Seguy et la guide interprète pour les amener en voiture au point de vue des vignobles avec la cité de Carcassonne en arrière-plan à 400 mètres du Domaine d'Auriac.

09h25 Départ pour le moulin à papier de Brousse et Villaret en passant par Villemoustaussou.
→ Carcassonne – Brousse et Villaret : 30 km – 30 minutes

10h Visite du moulin de Brousse, le seul moulin à papier encore en activité qui fabrique du papier à partir de chiffons, de lin, de chanvre ou de coton. La pâte à papier, son égouttage et son séchage sont réalisés manuellement. Régulièrement des touristes du monde entier viennent observer la fabrication artisanale du papier. Mais il y a aussi des artistes : Catherine Cappeau, qui réalise des robes en papier ou la calligraphe japonaise Ayuko Miyakawa, qui est tombée amoureuse des lieux au hasard d'une promenade. Le moulin l'accueille en résidence depuis une dizaine d'année, elle retrouve ici « une rivière des rochers des mousses et des arbres » qui lui rappellent son Japon natal.

10h30 Départ pour Lautrec
→ Brousse & Villaret – Lautrec : 60 km – 1h

→ #hashtag [#TourismeOccitanie](#) et [#TourismeTarn](#)

11h30 Arrivée à Lautrec, classé **Plus Beaux Village de France** et **Site remarquable du goût**

*Lautrec : Lautrec est un charmant village, classé parmi les plus beaux villages de France, réputé pour son ail rose dont la couleur et la saveur lui ont également permis de se classer comme site remarquable du goût. Dans un paysage vallonné, coloré et harmonieux, Lautrec est un **petit village perché très agréable à découvrir**. Dominé par son **moulin du 17ème siècle**, la cité fut au Moyen Age un poste défensif important veillant sur la partie centrale du pays albigeois. Une promenade dans les vieilles rues révèle des maisons du 16ème siècle à colombages et encorbellement ainsi que des vestiges des fortifications du 12ème siècle, notamment la porte de la Caussade et les remparts, récemment restaurés.*

11h30 Rendez-vous à l'office de tourisme de Lautrec pour la découverte de Lautrec et le Pastel avec La Ferme Au Village.

La Ferme Au Village - Rue du Mercadial - 81440 Lautrec
Tél. : 05 63 74 23 29 - www.lafermeauvillage.fr

Idée photo : les faire poser avec des objets ou vêtements couleur pastel dans le village
Le saviez-vous ? le village « Lautrec » est situé au cœur de la grande région Occitanie.

13h Déjeuner à La Ferme Au Village à Lautrec - www.lafermeauvillage.fr

14h30 Départ pour Albi
→ *Lautrec – Albi : 28 km – 32 minutes*

15h Arrivée à l'hôtel à Albi
• Mme Mariko AWANO du magazine La France rejoint le groupe par ses propres moyens
• Dépôt des bagages et de la voiture à l'hôtel Mercure

Mercure Albi Bastides**** - 41 Bis Rue Porta, 81000 Albi
Tél. : 05 63 47 66 66 - <https://www.accorhotels.com/fr/hotel-1211-hotel-mercure-albi-bastides/index.shtml?adults=&children=&nights=&dateIn=>

15h Rendez-vous à l'accueil de l'hôtel avec le guide de l'office de tourisme d'Albi

15h30 Visite du Musée Toulouse-Lautrec
→ *Attention - le musée ferme à 18h00 !*

Idée photo : poser devant une affiche d'Aristide Bruant avec des écharpes rouge ?

Dîner au restaurant La Table du Sommelier Albi et nuit à l'hôtel Mercure

La Table du Sommelier - 20 Rue Porta - 81000 Albi
Tél. : 05 63 46 20 10 - www.latabledusommelier.com

Samedi 14 Septembre

09h30 Accueil par votre guide à la réception de l'hôtel
Découverte du marché d'Albi

10h30 Visite de la Cathédrale Ste Cécile et le marché d'Albi

12h Départ pour Rodez
→ *Albi – Rodez : 70 km – 1h*

→ #hashtags : **#TourismeOccitanie** et **#AveyronEmotion**

13h Déjeuner au Café Bras

Café Bras (dans le musée Soulage)
Jardin du Foirail - Avenue Victor Hugo - 12000 Rodez
+33 (0)5 65 68 06 70 - www.cafebras.fr/fr/

Le saviez-vous ? La famille Bras est présents sur l'île d'Hokkaido au nord du Japon avec leur restaurant gastronomique « [Toya](#) » qui occupe le dernier étage de l'Hôtel Windsor.

14h30 Rendez-vous dans le hall du musée avec Camille, guide au Musée Soulages, pour une visite du Musée Soulages.

Musée Soulages

Avenue Victor Hugo - Jardin du Foirail - 12000 Rodez

Tél. : [33 \(0\)5 65 73 82 60](tel:330565738260)

<https://musee-soulages.rodezagglo.fr>

Le saviez-vous ? L'année 2019 est **Le siècle Soulage**, car le peintre Pierre Soulage fête ses 100 ans le 24 décembre prochain. Pierre Soulage est preuve vivante d'une vie pleine et une retraite heureuse.



16h Départ pour Saint Cirq Lapopie
→ Rodez – Saint Cirq Lapopie : 90 km – 1h40

→ #hashtags [#TourismeOccitanie](#) et [#tourismelotdordogne](#) [#visitsclapopie](#) [#valleedulot](#)

Installation à l'hôtel **le Saint Cirq***** à Tour de Faure.

Ce qui frappe en arrivant, c'est le calme et la vue unique sur le sublime village de Saint-Cirq Lapopie. Au Saint-Cirq, Eric joue la carte du confort et du bien vivre avec de superbes matériaux naturels de pierre, terre cuite, bois et acier. Côté jardin : la piscine, l'espace bien-être, le coin de vignes et les arbres fruitiers vous garantissent des lieux idéaux pour des moments de farniente mémorables.

Hôtel Le Saint Cirq- Le Mas - 46330 Tour-de-Faure

Tél. : 05 65 30 30 30 - www.hotel-lesaintcirq.com

20h Navette pour le dîner dans le village de Saint Cirq Lapopie au **restaurant Le Gourmet Quercynois**.

Au cœur du village de Saint-Cirq Lapopie, Arnaud et toute l'équipe vous proposent une cuisine traditionnelle relevée d'une pincée de cuisine moderne pour un délicieux moment de convivialité et de sincérité. Au gré des saisons, vous apprécierez le coin du feu de cheminée ou la terrasse côté cour avec vue sur le rocher des Lapopie.

Le Gourmet Quercynois - En haut du village - Rue de la Peyrolierie - 46330 Saint-Cirq-Lapopie

Tél. : 05 65 31 21 20 – www.restaurant-legourmetquercynois.com

Dimanche 15 Septembre

→ #hashtag [#TourismeOccitanie](#) et [#tourismelotdordogne](#) [#visitsclapopie](#) [#valleedulot](#)

9h30 Rendez-vous dans le village de Saint Cirq Lapopie devant l'Office de Tourisme avec Virginie Seguin de l'Office de Tourisme de Cahors pour une visite guidée (06 14 40 26 03)

Perché sur une falaise surplombant un méandre du Lot, **Saint-Cirq Lapopie** est un chef d'œuvre de l'époque médiévale. Dominées par l'église fortifiée, les maisons aux toits pentus recouverts de tuiles brunes, découvrent leurs volumes harmonieux au fil des ruelles pittoresques. Un lieu qui charma artistes et écrivains tel André Breton qui fit du village sa résidence d'été. Ce village de 220 habitants – 35 l'hiver ! – attire 400 000 visiteurs par an et a été élu "Village préféré des Français" en 2012.

INFO PRATIQUE : Grand Parking P4 en haut du village (passer le village). Un chemin dans les bois permet de rejoindre le village à pied depuis le parking

Office de Tourisme de Cahors / Saint-Cirq Lapopie - Villa Cahors-Malbec Place François Mitterrand, 46000 Cahors

Tél. : 05 65 53 20 65 - www.tourisme-cahors.fr

Contact presse : Virginie Seguin – 06 14 40 26 03 – vseguin@tourisme-cahors.fr

11h30 Départ pour Cahors

→ *Saint Cirq Lapopie-Cahors : 26 km – 34 minutes*

12h Déjeuner à Cahors au restaurant Les Petits producteurs toujours en compagnie de Virginie Seguin. Une adresse gourmande tant dans l'assiette que dans le verre. Situé juste derrière la cathédrale de Cahors, ce lieu associe boutique, bar à vin et petite restauration.

Les Petits producteurs - 4 Place Champollion - 46000 Cahors

Tél. 05 65 31 26 24 - www.lespetitsproducteurs.fr

13h30 Visite de la ville (jardins secrets) + le pont Valentré en compagnie de Virginie Seguin. Dans le décor majestueux de la vallée du Lot, à l'endroit où la rivière trace une de ses plus belles boucles, Cahors, est véritablement une Ville d'Art et d'Histoire ! Du pont Valentré à la cathédrale Saint-Étienne, en passant par la place du marché et les terrasses du boulevard Gambetta, la première ville du Lot conjugue ambiance méridionale, richesses historiques et plaisirs gourmands.

INFO PRATIQUE : Parking souterrain de l'Amphithéâtre - Allées Fénelon

Office de Tourisme de Cahors - Saint-Cirq Lapopie

Tél. : 05 65 53 20 65 - www.tourisme-cahors.fr

Contact presse : Virginie Seguin – 06 14 40 26 03 – vseguin@tourisme-cahors.fr

16h Départ pour Mercuès

→ *Cahors-Mercuès : 10 km – 17 minutes*

Installation au Château de Mercuès • Relais Châteaux

Suspendu entre ciel et terre sur son promontoire rocheux, cet hôtel Relais & Châteaux 4 étoiles est digne d'un tableau de maître. A travers ses huit siècles d'existence, le Château de Mercuès conjugue culture et histoire dans une harmonie parfaite. Les chambres allient séduction, paix et fonctionnalité.

Château de Mercuès • Relais Châteaux - Route du Château - 46090 Mercuès

Tél. : +33 5 65 20 00 01 - www.chateaudemercues.com

Médaillé d'or au Trophées Nationaux de l'Énotourisme 2019 dans la catégorie « Séjour à la propriété »

Au programme de votre séjour au château :

- Découverte du château
- Visite des chais et découverte des arômes des vins.
- Dîner et nuit au château

Lundi 16 Septembre

09h Départ pour Toulouse
→ *Merquès-Toulouse : 124 km - 1h40*

→ #hashtag [#TourismeOccitanie](#) et [#visitezoulouse](#)

11h Installation à l'Hôtel Le Grand Balcon***** pour la nuit

L'Hôtel Le Grand Balcon - 8/10 rue Romiguières – 31000 Toulouse

Tel : +33 5 34 25 44 09 - www.grandbalconhotel.com

Cet hôtel mythique des années 1930 est le lieu incontournable pour les passionnés d'aviation et les amoureux d'Antoine de St Exupéry, car l'auteur du Petit Prince résidait dans la Suite N°32 de l'hôtel en tant que pilote de la compagnie toulousaine Aéropostale.

Des cadeaux de la marque 100% toulousaine « From Toulouse with love » vous attendent dans votre chambre.

11h30 Rencontre avec Marine de l'Office de tourisme de Toulouse et début de la visite des Grands monuments de Toulouse (Saint-Sernin / Capitole)

12h30 Déjeuner à la Brasserie Le Bibent, sur la place du Capitole
Le saviez-vous ? Christian CONSTANT, le chef étoilé Michelin du restaurant « Le Violon d'Ingres » à Paris et ancien joueur de l'US Montauban, est aujourd'hui à la tête de 6 restaurants dont deux en Occitanie. Il rappelle souvent « *qu'une cuisine c'est comme une équipe de rugby. Il n'y a pas un chef et les autres. On a besoin de tout le monde pour avancer* ». A la Brasserie Bibent, vous viendrez admirer le magnifique cadre de la brasserie (classé monument historique) situé Place du Capitole.

A confirmer : Rencontre avec Carole Delga, Présidente de la région Occitanie ?

14h Suite de la visite à la découverte de Toulouse :
- Visite de l'hypercentre
- Dégustation chez le chocolatier toulousain Bello & Angeli dans leur boutique 4 rue Victor Hugo, également revendu à Tokyo
- visite de la vieille ville avec la Cathédrale de Toulouse et ses ruelles voisines

16h Fin de la visite guidée, temps libre

19h30 Dîner au restaurant Les caves de la Maréchale

Les caves de la Maréchale - 3 Rue Jules Chalande, 31000 Toulouse
Tél.: 05 61 23 89 88 - www.lescavesdelamarechale.com

Dans un décor néo-baroque, ce restaurant niché dans une cave voûtée sert une cuisine française traditionnelle.

A noter : pas d'accompagnement sur ce dîner, le restaurant se situe à 5 minutes de marche du restaurant, vous serez libre de choisir à la carte.

Mardi 17 Septembre

→ #hashtags **#TourismeOccitanie** et **#DestinationPyrenees** **#Lourdes**

ATTENTION - départ exceptionnellement à **8 heures** !

08h Départ pour Lourdes

→ *Toulouse-Lourdes : 176 km – 1h55*

10h30 Visite des Sanctuaires de Lourdes en compagnie de Corinne Laussu 06 72 15 14 24 Rendez-vous au parking de l'hôtel « Gallia et Londres » (si autorisation demandée avant) au Boulevard Rémi Sempé : grand portail blanc des hôtels Vinuales – il suffit de sonner – entrée directe à l'hôtel depuis le parking.

Déjeuner rapide au Gallia et Londres

13h30 Départ pour Pau

→ *Lourdes-Pau : 58 km – 52 minutes*

14h30 Enregistrement

15h30 Décollage pour Paris CDG

16h50 Arrivée à Paris CDG

Retour du guide régional à Toulouse

Restitution de la voiture de location au comptoir AVIS à la gare à 17h00

Ce voyage de presse a été organisé avec l'aide et le soutien des organismes ci-dessous.

Merci d'indiquer leur site internet dans votre reportage :

Destination Occitanie : www.tourisme-occitanie.com

Nîmes Tourisme : www.nimes-tourisme.com

Aude Pays Cathare : www.audetourisme.com

Tarn Tourisme : www.tourisme-tarn.com

Aveyron Tourisme : www.tourisme-aveyron.com

Lot Touristique : www.tourisme-lot.com

So Toulouse : www.toulouse-tourisme.com

Hautes-Pyrénées Tourisme Environnement : www.tourisme-hautes-pyrenees.com