



**Accueil presse groupe GreenSpin
Du 8 au 12 octobre, 2021
Tourisme durable et responsable
Tarn • Tarn-et-Garonne • Aveyron**

Contacts :

> Occitanie

Birgitte Reimers – birgitte.reimers@crtoccitanie.fr

> Aveyron

Audrey Carles – audrey.carles@tourisme-aveyron.com

> Tarn

Cathy Belugou - cathy.belugou@tourisme-tarn.com

> Tarn-et-Garonne

Laurianne DONZELLI - lauriane.donzelli@tourisme82.com

> **Journalistes :**

Mme Kita van Slooten –RTL Nieuws - [Kita van Slooten | RTL Nieuws](https://www.rtl.nl)

Mme Rebecca Marshall – Leven in Frankrijk / www.leveninfrankrijk.nl

Mme Ngoc Chau - NappyC : <https://instagrabloggers.nl/>

Mme Dewy Brandjes – Blog Barts Boekj / www.bartsboekje.com

> **Accompagnateur :** Mme Martine Jongbloed – +31 6 57 23 58 34 – martine@greenspin.nl

Partagez votre séjour en Occitanie avec :

#VoyageOccitanie - #TourismeTarn - #TourismeTarnEtGaronne - #AveyronEmotion
et suivez nous sur Instagram :

@Tourisme_en_Occitanie • @TarnTourisme • @TourismeTarnEtGaronne • @TourismeAveyron

Vendredi 8 octobre

Kita van Slooten

09h20 Décollage pour Toulouse sur le vol KLM KL 1301

11h05 Arrivée à Toulouse

- Transfert en taxi à l'hôtel proche Albert 1er
- Programme spécifique TOULOUSE

Rebecca Marshall

14h40 Départ d'Antibes pour Toulouse

21h15 arrivée à la gare Matabiau

- Transfert en taxi à l'hôtel Alberet 1^{er}
- Diner libre

Le groupe

17h25 Départ en train d'Amsterdam – arrivée à Paris à 20h35

22h12 Départ de Paris Austerlitz pour Toulouse en train de nuit en 1er classe.

Samedi 9 octobre - Tarn

Merci d'indiquer nos comptes Instagram [@Tourisme_en Occitanie](#) [@TourismeTarn](#) dans vos post et les hashtags [#VoyageOccitanie](#) [#TourismeTarn](#) dans vos post sur les autres réseaux sociaux.

Le groupe

06h00 Arrivée à Toulouse gare Matabiau

Accueil par Birgitte Reimers du Comité Régional du Tourisme d'Occitanie

Programme pour l'ensemble du groupe :

- Petit-déjeuner "engagé" à l'hôtel Albert 1er ! *"Nous nous engageons pour **l'environnement** et **la biodiversité**. Nous vous proposons une carte composée à partir d'une sélection rigoureuse de produits d'une extrême fraîcheur, des produits de saison, des produits d'origine et bio. Nous militons pour favoriser **l'économie locale** et privilégier les **produits d'excellence** et le savoir faire des petits producteurs pour offrir à nos clients le meilleur de la gastronomie made in France."*
- Possibilité de se doucher à l'hôtel pour l'ensemble du groupe

Prise en main de la voiture à partir de 07h00 au comptoir AVIS à la gare Matabiau

08h45 Départ impératif pour Albi via le A68

- Toulouse – Albi : 74 km – 53 minutes

10h00 Arrivée à Albi **Parking Q PARK Vigan**, lices Pompidou et Jean Moulin

Tel : 05 63 38 69 50 et accueil au Natura café par Nadine Fournac - Mobile : 06 61 58 37 79 (Tarn Tourisme)

Pause-café au [NATURA CAFE](#) (quartier du marché couvert).

Dinam SBardelott 1 Rue des Foissants 81000 Albi 05 63 38 98 79

Natura café, une approche simple au rythme des saisons. Autour du marché couvert, au pied de la Maison Fenasse, dans un décor authentique, Natura café s'offre aux amateurs de bons cafés, de fusions lattées, de thés bio,... de boissons chocolatées ou "pur cacao" option végane. Aussi une large gamme de boissons énergétiques 100% naturelles, des pâtisseries végétales, sans gluten et des spécialités salées végétariennes/véganes aux notes aromatiques de la saison. Boutique alimentaire et objets co-environnementaux.



Découverte de la Cité épiscopale d'Albi

Colorée, gourmande, commerçante, Albi vous accueille dans une douceur de vivre presque italienne. Classée au Patrimoine mondial de l'Unesco en juillet 2010, la Cité épiscopale a conservé son ancienne physionomie marquée par le Pont-vieux, les fortifications qui longent le Tarn, le palais de la Berbie et la puissante cathédrale Sainte-Cécile, gigantesque vaisseau de brique dressé au-dessus du Tarn.

Habillée de brique orangée et de tuiles rouges, Albi vous séduira par son air de ville toscane, son amour de l'art et son élégance à vivre au quotidien.



12h30 Déjeuner au restaurant [Amapola Kitchen](#)
Maeva Crotti 100 Rue Porta 81000 Albi 05 63 77 63 04

La carte vit au rythme des saisons et est renouvelée régulièrement. Amapola présente une cuisine ouverte sur le monde, gourmande et revisitée. Le restaurant est un lieu de culture slow food qui encourage les gens à retrouver le plaisir et le temps de déguster des mets savoureux.

14h Départ pour le [Château de Mayragues](#), Domaine Viticole en biodynamie à Castelnau de Montmiral dans le vignoble de Gaillac. (35 min)

14h35 RDV avec Marion de l'Office de Tourisme Vignoble et Bastides du Gaillac. Accueil par Alan Geddes, propriétaire du Domaine pour une visite du domaine et une dégustation.

16h30 Départ pour le village de Castelnau-de-Montmiral (10 min) et visite du village accompagnée de Marion.

17h30 Départ pour Donnazac (20 min)

18h00 Nuit et dîner [aux Vents Bleus](#), Chambres d'Hôtes à Donnazac - Florence et Olivier Tracou – Le Bourg – Route de Caussade 81170 DONNAZAC – 05 63 56 86 11

Une maison de maître en pierre blanche, bâtie en 1844 et flanquée d'un pigeonnier, domine l'ensemble transformé en maison d'hôtes. Une authentique et ancienne demeure de vigneron, aujourd'hui maison de famille, se trouve au centre de la propriété. Les dépendances ont été aménagées en chambres d'hôtes de charme et en gîtes de caractère.

Dîner en tables d'hôtes, Florence propose une **cuisine familiale de qualité à base de produits frais du terroir** servie à l'assiette composée de spécialités régionales aux influences méditerranéennes.

Dimanche 10 octobre – Tarn-et-Garonne

Merci d'indiquer les comptes Instagram [@Tourisme_en_Occitanie](#) [@TourismeTarnEtGaronne](#) dans vos post et les hashtags [#VoyageOccitanie](#) [#TourismeTarnEtGaronne](#) dans vos post sur les autres réseaux sociaux.

09h00 Départ pour Saint-Antonin-Noble-Val

• Donnazac - Saint-Antonin-Noble-Val : 26 km – 28 minutes

9h30 Rendez-vous avec Lauriane Donzelli à l'Office de tourisme de Saint-Antonin-Noble-Val
10 rue de la pelisserie - 82140 St Antonin Noble Val
www.tourisme-saint-antonin-noble-val.com/

Découverte de son marché de producteurs, un des plus réputés de la région, avec beaucoup de producteurs engagés dans l'agriculture biologique.

Visite du village médiéval et découverte d'un lieu unique, entre résidence d'artistes, espace associatif, salon de thé, galerie d'Art, dédié au durable et à l'Art textile "responsable" Le Bazart, au cœur du village. <https://lebazart.fr/>

12h00 Déjeuner à l'Auberge des sens. Cuisine régionale et faite maison, au cœur du village et près de l'Aveyron. 6 boulevard des thermes – 82140 Saint-Antonin-Noble-Val -
www.aubergedessens-82.fr/

14h00 Rendez-vous avec Frédéric Bonnefoi au parking du Cirque de Bône pour une belle randonnée de 3 heures à la découverte des plantes médicinales avec Frédéric Bonnefoi (06 87 17 66 54).

Fin d'après-midi, départ pour Bruniquel (20 minutes le long de la superbe route de la corniche) : découverte libre du village de Bruniquel après l'installation.

Installation dans 2 chambres d'hôtes à Bruniquel

- L'Etape du Château (pour 3 personnes)
- Maison de Marie-Jo (2 personnes)

L'Etape du Château - 8 promenade du ravelin - 82800 Bruniquel – tél. : 09 75 21 11 25
<http://etape-du-chateau.com/>

Maison de Marie-Jo - 1 rue de la Porte Neuve - 82800 BRUNIQUEL – tél. : 06.24.30.64.28 –
<https://la-maison-de-marie-jo.fr/>

19h30 Dîner au restaurant Chez Pigassou avec Lauriane, tout près des Chambres d'hôtes. Lauriane passera vous prendre à pied.

Chez Pigassou - 8 Rue de L'hospital, 82800 Bruniquel - Tél. : 05 63 93 47 33-
www.chezpigassou.com/

Lundi 11 octobre - Aveyron

Merci d'indiquer les comptes Instagram [@Tourisme_en_Occitanie](#) [@TourismeAveyron](#) dans vos post et les hashtags [#VoyageOccitanie](#) [#AveyronEmotion](#) dans vos post sur les autres réseaux sociaux.

Départ pour La Rouquette (Bruniquel – La Rouquette : 53 km – 58 min)

Passage par Najac

10h Séance d'équi-coaching à la Ferme Equestre de Saint-Gauzy
Profitez d'une séance de 2h au cours de laquelle une professionnelle vous apprendra à établir un lien avec un animal, en l'occurrence un cheval, afin de se détendre et de créer un lien avec la nature. L'organisatrice allie plusieurs techniques de relaxation (sophrologie, techniques de respiration, etc...) afin de vous permettre de vous ressourcer et d'apaiser de possibles tensions du corps et de l'esprit.

Langue parlée : Français – accompagnateur bilingue Français-Anglais : Ludovic de l'office de tourisme Ouest Aveyron

Contact : Ferme équestre de Saint-Gauzy, 12200 La Rouquette – 06 07 53 02 37

<https://www.equigauzy12.fr/bien-etre-cheval-ferme-equestre-saint-gauzy-aveyron.html>

12h Départ pour Villefranche-de-Rouergue : La Rouquette – Villefranche-de-Rouergue : 16 km – 25 min

12h30 Pique-nique à Villefranche-de-Rouergue (si mauvais temps, à l'office de tourisme)

Rebecca MARSHALL

Rebecca quitte le groupe. Transfert à la gare de Villefranche-de-Rouergue par Gaëlle de l'OT Ouest Aveyron.

- 14h45 train TER pour Toulouse (16h23)
- Transfert en taxi à l'aéroport
- Décollage avec easyjet pour Nice

14h Visite de Villefranche-de-Rouergue et de sa collégiale
Connaissez-vous les bastides du Rouergue ? Accompagnés par Ludovic, laissez-vous conter l'histoire de Villefranche-de-Rouergue et de sa collégiale. Classée « Grand Site de Midi-Pyrénées » ainsi que « Pays d'art et d'histoire », c'est une ville dynamique qui a su conserver son patrimoine au fil du temps.

Durée de l'activité : 45min - Langue parlée : Visite en Anglais

Contact : Office de tourisme de Villefranche-de-Rouergue, 12200 Villefranche-de-Rouergue – 05 36 16 20 00 - <https://www.tourisme-villefranche-najac.com/>

14h45 Départ pour Sainte-Croix : Villefranche-de-Rouergue – Sainte-Croix : 9 km – 15 min

15h Rando-cueillette de plantes avec « Les Jardins de l'instant végétal – Michaël Fayret ». Partez à la découverte de la flore aveyronnaise au cours d'une randonnée. Accompagnés de Michaël Fayret, apprenez les secrets d'une quarantaine de plantes médicinales, ménagères et comestibles.

Au retour de votre excursion, Michaël vous propose un atelier "mise en pratique" au cours duquel vous cuisinerez les plantes que vous avez cueilli. Une fois l'atelier terminé, il vous sera possible de déguster une verrine du plat/dessert que vous venez de concocter. Un bon encas avant de reprendre la route ! Durée de l'activité : Environ 2h30

Langue parlée : Français – Accompagnement et traduction bilingue Français-Anglais par Quentin Bourdy et Ludovic

Pour information : Quentin Bourdy et sa femme, Noémie Honiat, sont tout deux d'anciens participants de la célèbre émission française "Top chef". Révélé en 2013, Quentin Bourdy a ensuite repris un restaurant avec sa femme, le "Jacques à dit", où ils proposent une cuisine authentique et de qualité.

Contact : *Les Jardins de l'instant végétal, La Valette, 12260 Sainte-Croix – 06 19 10 19 26*
https://lesjardinsdelinstantvegetal.business.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral

Kita Van SLOOTEN :

Kita quitte le groupe

Ludovic, le guide de l'office de tourisme, raccompagne Kita à la gare de Villefranche de Rouergue

- 18h45 : train TER de Villefranche-de-Rouergue pour Toulouse Matabiau (20h31)
- Transfert eb taxi à l'hôtel Mama Shelter à Toulouse (diner et nuit)

18h15 Départ pour Belcastel : Sainte-Croix – Belcastel : 40 km – 40 min

19h Visite accompagnée de Belcastel

Accompagnés par Estelle, découvrez le village de Belcastel et laissez-vous conter son histoire. Du vieux- pont au château en passant par l'église, ce village classé « Plus Beaux Villages de France » vous transportera à l'ère médiévale. Un début de visite sous les rayons du soleil couchant, quelle belle façon de découvrir Belcastel autrement !

Durée de l'activité : 1h - Langue parlée : Visite en Anglais avec Estelle de l'office de tourisme

Contact : *Bureau d'informations touristique de Belcastel, 12390 Belcastel – 09 67 53 46 11*

<https://www.tourisme-aveyron.com/fr/voir-faire/decouvrir-aveyron/villes-et-villages/belcastel/decouvrir-belcastel>

19h45 Départ pour Rodez : Belcastel – Rodez : 25 km – 30 min

20h00-20h15

Dîner à la brasserie Monsieur S à Rodez avec Muriel Hennessy (06 48 14 49 11) de Tourisme Aveyron

21h45 Dépôt voiture au comptoir AVIS à la gare de Rodez

22h38 Départ de Rodez en train de nuit – arrivée à 8h18 à Paris Austerlitz

• • •

Ce voyage de presse a été organisé avec notre collaboration et nous vous remercions d'indiquer nos site internet dans vos reportages :

Destination Occitanie

www.tourisme-occitanie.com

Tourisme Aveyron - www.tourisme-aveyron.com

Tarn Tourisme - www.tourisme-tarn.com/fr

Tarn-et-Garonne Tourisme - www.tourisme-tarnetgaronne.fr

