

**Suisse / Mademoiselle B**  
**Barbara Demont**  
+ Vincent Ottinger

Lifestyle, Eat & Travel Influencer mademoiselleb.ch, rédactrice du Blog mademoiselleb.ch, anciennement responsable réseaux sociaux de la rubrique Lifestyle du 20 minutes <https://www.mademoiselleb.ch/> / <https://www.instagram.com/mademoiselleb.ch/>

**Contact presse CRTL Occitanie :** Mélanie Frayssinet - [melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr](mailto:melanie.frayssinet@crtoccitanie.fr)

**Contact presse Toulouse :** Marine Esch - [m.esch@toulouseatout.com](mailto:m.esch@toulouseatout.com)

**Contacts presse Tarn et Garonne:** Lauriane Donzelli - [lauriane.donzelli@tourisme82.com](mailto:lauriane.donzelli@tourisme82.com)

**Contacts presse Atout France Suisse :** Cécile Kaba

Partagez votre séjour et identifiez-nous :

**Destination Occitanie Sud de France :**

@voyageoccitanie #VoyageOccitanie  
<https://www.facebook.com/VoyageOccitanie>  
<https://www.instagram.com/voyageoccitanie/>

**Tourisme Tarn-et-Garonne**

@tourisme\_tarn\_et\_garonne #tarnetgaronneinattendu  
<https://www.facebook.com/tourismetarnetgaronne/>  
[https://www.instagram.com/tourisme\\_tarn\\_et\\_garonne/](https://www.instagram.com/tourisme_tarn_et_garonne/)

**Tourisme Toulouse :**

@visitezoulouse #Visitezoulouse  
<https://www.facebook.com/Toulouse.tourisme/>  
<https://www.instagram.com/visitezoulouse/>

**Mardi 23 mai**

*@voyageoccitanie*

*@tourisme\_tarn\_et\_garonne*

Barbara et son mari seront près de Narbonne et seront véhiculés.

**Tarn et Garonne en fin de matinée, arrivée à Montauban**

**Se garer au parking du jardin des plantes**

**12h : Déjeuner avec Lauriane chez Nous**  
<http://www.restaurant-nous.fr/>

**Après-midi:** Découverte de Montauban, balade street art dans le centre-ville et passage au Musée Ingres Bourdelle

Montauban, aujourd'hui classée Ville d'Art et d'Histoire, a été bâtie en 1144 sur un éperon dû à un méandre du Tarn et de ses deux affluents. Elle est considérée comme le prototype des bastides du Sud-Ouest car elle fut construite selon un plan géométrique, où les rues perpendiculaires isolent les pâtés de maisons. D'abord ville de négoce au Moyen-Âge, puis place de sureté protestante lors des guerres de Religion, elle atteint l'apogée de sa puissance économique au cours de l'époque classique et nous laisse aujourd'hui un patrimoine historique exceptionnel.

Découvrez la petite sœur de Toulouse et sa place Nationale, son pont vieux, l'église Saint-Jacques et laissez-vous emporter par le charme de ses rues piétonnes et par la beauté des hôtels particuliers du centre historique.

Office de Tourisme de Montauban 4, rue du collège - 82000 Montauban  
T : 05.63.63.60.60 [www.montauban-tourisme.com](http://www.montauban-tourisme.com)

Installation à l'Ostalas

17h30-18h30: yin yoga

Nuit et dîner sur place

1080 Côte de l'île - 82130 Lafrançaise <https://www.domaine-lostalas.com>

**Mercredi 24 mai**

*@voyageoccitanie*

*@tourisme\_tarn\_et\_garonne*

**Matinée: Activités Ostalas**

**8h30-9h30: qi gong**

**10h30-12h: marche afghane jusqu'à Lafrançaise et retour**

**Découverte du charmant marché de producteurs Lafrançaise et balade dans cette jolie bastide. Ne manquez pas le joli point de vue depuis l'église de Lapeyrouse.**

**Office de Tourisme**

**12 Place de la République - 82130 Lafrançaise <https://www.lafrancaise-tourisme.fr>**

**14h** : rendez-vous au Moulin de la Peyrière. Moulin de la Peyrière, 82110 Cazes-Mondenard

Parcours en VTT électrique autour de Cazes-Mondenard.

Au plus court, sortie de 20/25 Km autour de Cazes avec de jolis points de vue et la traversée de Canzac, Cazes-Mondenard et bruyère.

Au plus long, un circuit jusqu'à Lafrançaise en passant par Pontalaman, Lapeyrouse (environ 40 km).

**Découverte de Lauzerte, un des Plus Beaux Villages de France**

**Passage dans les ateliers d'artistes comme celui de Didier Soligon et Rafael Rohn**

Perchée au-dessus des vallées et collines du Quercy Blanc, cette bastide créée au XIIe siècle par le Comte de Toulouse est située sur la « via Podiensis », l'un des chemins menant à Saint Jacques de Compostelle. De ce passé historique et religieux subsistent de nombreux témoignages : la place centrale et son paysage ancien, l'église Saint Barthélemy, les maisons de pierres ou à colombages, le jardin du pèlerin...

Office de Tourisme de Lauzerte Place des Cornières – 82110 Lauzerte [www.quercy-sud-ouest.com](http://www.quercy-sud-ouest.com)

17h30-18h30: yin yoga

**Soirée à l'Ostalas**

**Jeudi 25 mai**

*@voyageoccitanie*

*@visitez Toulouse*

Selon heure de départ pour Toulouse, réveil vocal à 8h30

après le petit-déjeuner, départ vers **Toulouse**

**Check-in à l'hôtel La Villa du Taur, parking à Jeanne d'arc (parking Vinci, ticket à récupérer à l'accueil de l'hôtel)**

**15h** : Rendez-vous avec Marine Esch de l'Office de tourisme pour une découverte du pastel et atelier teinture avec Annette Hardouin

Boutique AHPY / 13 rue des lois / <https://www.ahpy.eu/>

Au XVe siècle, le commerce des coques de pastel (appelées aussi cocas, qui donneront le nom du « Pays de cocagne ») va enrichir la ville de Toulouse et ses négociants. Cette plante tinctoriale, recherchée dans toute l'Europe pour son pigment bleu, est la seule à l'époque à permettre une teinture des textiles. Les "savoir-faire liés à la teinture du pastel en pays de Cocagne" sont désormais inscrits au patrimoine culturel immatériel (PCI) de France. Pour tout découvrir de cette plante, vivez une expérience unique avec un maître teinturier, Annette Hardouin, pour teindre des tissus avec cette plante unique qui a fait la richesse de Toulouse à la Renaissance.

**16h** : Fin de l'atelier teinture

**Temps libre, conseil** : utilisez votre pass tourisme pour accéder gratuitement au Couvent des Jacobins, joyau médiéval et découvrir la dernière exposition « La Fabrique de l'Opéra du Capitole » qui dévoile les secrets des ateliers de fabrication des décors, costumes, perruques et accessoires conçus pour les ballets et les opéras du Capitole de Toulouse.

<https://www.jacobins.toulouse.fr/exposition-lafabrique-de-lopera-du-capitole>

**20h : Dîner aux Pieds sous la table**  
**4, 8 Rue Arnaud Bernard 6, 31000 Toulouse**

*Menu complet offert pour 2 incluant 1 verre de vin*

**Vendredi 26 mai**

*@voyageoccitanie*

*@visitezoulouse*

*Petit-déjeuner à l'hôtel*

**11h : Rendez-vous place du Salin (côté rue Pharaon) pour une balade gourmande Farinettes & compagnie Toulouse à visiter, à déguster / <https://farinettesetcompagnie.com/>**

Découvrir ou redécouvrir le centre historique de Toulouse tout en dégustant des mets locaux de qualité, c'est la promesse que vous fait Gabrielle, créatrice de Farinettes & Cie.

À chaque étape de votre visite, une pause gourmande vous permet de déguster différents produits locaux, sélectionnés chez des producteurs engagés dans la qualité alimentaire, et gardés précieusement dans un transporteur unique nommé la Carriole.

**14h : Fin de la visite, temps libre**

Profitez de votre pass tourisme pour découvrir l'un des musées de la ville (ouverts jusqu'à 18h) :

- + Pour les amoureux d'histoire : le musée d'archéologie de Toulouse, Musée Saint-Raymond
- + Pour les curieux : le Musée Paul-Dupuy, véritable cabinet de curiosités hébergé dans un ancien hôtel particulier de la renaissance
- + Pour les savants : le Muséum d'Histoire Naturelle et son impressionnante collection

**QUELLES SONT LES PLUS BELLES VUES DE TOULOUSE ?**

- Place Saintes-Scarbes
- Place de la Trinité
- Rue Merlane
- Bords de Garonne place de la Daurade
- Capitole
- Saint-Sernin
- Cloître des Jacobins

**17h : Rendez-vous devant l'hôtel pour une visite de ville en Tuk-tuk 100% électrique avec Bernard, Visiterama**  
<https://www.visiterama.com/>

**20h : Diner à confirmer**  
*Menu complet offert pour 2 incluant 1 bouteille de vin*

**Samedi 27 mai**

*Petit-déjeuner à l'hôtel*

*retour vers la Suisse après le petit déjeuner*