



Tarnaises ! Trois nanas en road trip

5 JOURS, 3 FILLES, 8 EXPÉRIENCES

Trois bourlingueuses décident de décompresser à la campagne. Ultra-connectées, hyper-actives avec un agenda trop rempli, elles avaient besoin de souffler sans partir trop loin de chez elles, entre Toulouse et Montpellier (pour pouvoir venir en train). On leur a proposé un trip dans le Tarn, elles ont dit oh oui !



BOULIE
l'épicurienne globe-trotteuse
Elle adore manger et partager ses pépites voyageuses et gourmandes.
@foodie.boulie



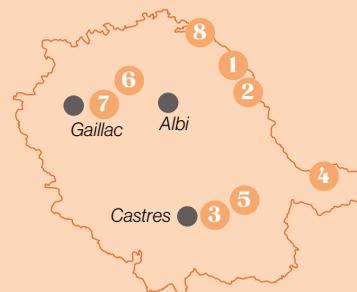
ALYS
100 % naturelle
Elle aime la nature, les animaux et manger vegan.
@alys.boucher



CHRYS
photographe et éco-voyageuse
Adepte du voyage alternatif, ses photos témoignent du monde.
@waitandsea



Alys, Chrys et Boulie se retrouvent dans le Tarn un jour de juillet 2023 et commencent leur aventure par un coin reculé, pour une déconnexion radicale. Direction Frayssines, dans la vallée du Tarn.



① **Salutation au soleil tarnais**

#yoga #déconnexion #hors du temps

On s'était données rendez-vous à Albi en se disant « On lâche tout pendant 5 jours et on se retrouve entre filles ! » On a commencé par partir vers l'est. La route est sinueuse et suit le Tarn. Frayssines est une bulle de verdure et de calme. De l'autre côté de la rivière, c'est l'Aveyron. La maison de Myriam se cache dans les bois au-dessus du village. L'endroit est parfait pour débuter ce voyage au pays du lâcher-prise.

Paisible refuge

Ici, la paix intérieure est plus une philosophie de vie qu'une simple histoire de détente. Myriam s'est formée en Inde et combine l'ayurveda, le yoga, les massages pour réharmoniser corps et esprit. Ses retraites (3 à 5 jours), visent le rééquilibrage de chaque personne.

Matin zen

On n'a pas idée comme ça fait du bien ! Après une séance de yoga au petit matin, un petit déjeuner sain et complet est primordial et à Shanti Nilayam tout est fait maison et les produits viennent des alentours ! Délices. L'air est doux et propice à une petite balade dans la nature pour parfaire ce moment ressourçant. On se sent déjà apaisées et remplies d'une énergie nouvelle, prêtes pour la suite des aventures.

Shanti Nilayam - Frayssines
www.shantinilayam.fr



2

À la ramasse

#producteur #circuit court #rencontre

En fin d'après-midi, Chrys, Alys et Boulie partent découvrir un verger sur les monts d'Alban. Direction les fruits de Miolles. La route sinueuse suit le Tarn puis grimpe sur les monts vierges et verts. Vue imprenable, sensation de bout du monde. Idéal pour une petite sieste dans les champs.

Cueillette et compagnie

Arrivées à Miolles, nous sommes accueillies par la famille Vieules propriétaire du verger. Pêches, abricots, pommes, cerises, fraises, framboises... c'est l'été et les fruits sont gorgés de soleil et de bon air des montagnes. Jus de fruits, confitures, vinaigre de pomme, sirops... complètent le panier. L'accueil est joyeux et nous sommes mises à contribution pour calibrer les fruits et les placer dans les cageots qui partiront au marché. Thierry nous emmène ensuite voir le verger à flanc de colline. Les arbres croulent sous les fruits, l'air est d'une pureté vivifiante, instant magique. La cueillette dans l'arbre, c'est le geste ultime du bonheur à la campagne.

Les fruits de Miolles - Miolles

www.facebook.com/lesfruitsdemiolles



3 Elles en selle

#s'oxygéner #vélo #pleine nature

Après une nuit aux portes de Castres, dans le Sidobre, les trois copines décident de louer des vélos et de faire une balade sur le chemin des fontaines, le long de l'Agout.

Petites reines

Une jolie piste facile sous les arbres qui les mène jusqu'au village médiéval de Burlats. Après la journée détox d'hier, un peu

d'activité douce nous fera le plus grand bien. On démarre sur ce sentier bucolique et sans voiture. On croise des poules, des arbres creux, et de jolis ponts pleins de mousse, c'est tellement bon de quitter la ville. Boulie n'avait pas fait de vélo depuis bien longtemps ! Pas besoin d'aller loin pour une échappée belle et bien rigoler ! Au bout d'une heure le long de la rivière, on arrive à Burlats. C'est charmant et un habitant nous raconte l'histoire d'un troubadour et d'une princesse aux yeux de violettes. Une virée hors du temps.

et aussi DANS LE COIN

Hostellerie les Lauriers - Curvalle

Pascal vous y reçoit chaleureusement avec sa cuisine du marché et la vue sur la campagne pour un séjour ressourçant.

www.tourismetarn.com/hotel/hostellerie-des-lauriers/

Le parc naturel régional du Haut-Languedoc

À cheval sur le Tarn, l'Aveyron, l'Hérault et l'Aude, le parc naturel régional du Haut-Languedoc est une terre de découvertes d'exception.

www.parc-haut-languedoc.fr



4

Jacuzzi party

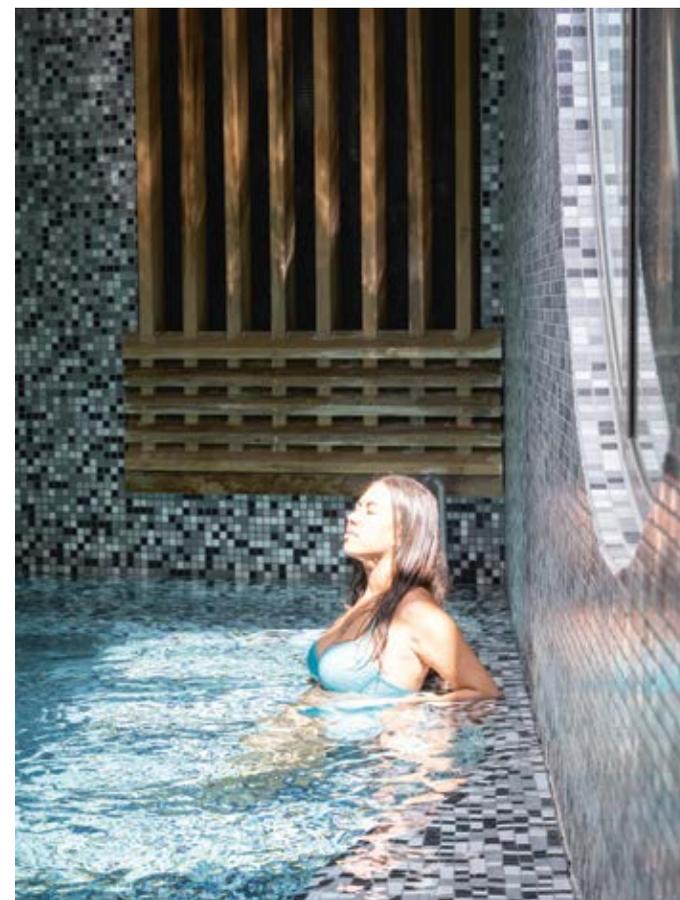
#se chouchouter #spa #bien-être

La détente, on y prend vite goût ! Après ce bol d'air, Alys, Boulie et Chrys décident de s'offrir une pause bien-être dans l'eau naturellement chaude des sources de Lacaune.

Bulles de détente

La journée ensoleillée est parfaite pour profiter du jacuzzi extérieur sous les grands arbres. Plouf, on se glisse dans l'eau, on ferme les yeux, les arbres nous font un cocon naturel. On adore le côté dedans-dehors, être au chaud dans le jacuzzi et respirer l'air pur. On papote, on se détend sous les jets hydromassants, avant un petit sauna détoxifiant. Au bout de deux heures de cette douce pause, on est ab-so-lu-ment détendues ! On a bien fait de venir se chouchouter dans le Tarn.

Espace des sources chaudes - Lacaune
 www.espacedessourceschaudes-lacaune.com



5

Tout doux bijou

#à cheval #éco-responsable #insolite

Pour terminer cette journée de reconnexion avec la nature, les filles partent un peu plus loin dans le Sidobre pour faire une balade à cheval aux écuries de la Sabatarié à Cambounès.

Passion cheval

Magali et Julie, mère et fille, sont deux passionnées. Dès notre arrivée on est happées par leur enthousiasme naturel et leur accueil chaleureux. Elles proposent des séjours de ressourcement par l'animal, des randonnées et des itinérances à cheval pour tous les âges. Cet endroit est une bulle de nature et de simplicité. Alys

est surexcitées de renouer avec l'équitation, surtout qu'ici on monte sans mors, pour respecter l'animal. Après la préparation des chevaux, on part en balade avec Julie qui connaît le coin par cœur et nous aide à nous sentir en connexion avec le cheval. On rentre à La Sabatarié à la tombée du jour, vraiment apaisées par cette immersion. Pour profiter à fond de ce lieu, on a prévu de dormir dans la yourte en bois, en bord de forêt. Nuit insolite, magique et écologique.

Les écuries de la Sabatarié www.ecuriesdelasabatarié.fr
 Le Tarn à cheval www.tourisme-tarn.com/sejour/balades-randonnees/tarn-a-cheval/

Explorations SPORTIVES

Louer un vélo

Gilles livre vos vélos électriques sur le pays d'Agout et Lautrecois - AVMG Location
 06 12 77 03 25
 Toutes les locations sur www.tourisme-tarn.com/sejour/activites/location-velo/

Vélorail

Une promenade insolite sur un drôle d'engin à mi-chemin entre un vélo et un petit wagon ! Sur une ancienne voie ferrée, on part pour un voyage de 1h15 à travers la campagne.
www.veloraildulauragais.fr

Rouler sur la Vélocittanie

C'est un « itinéraire à petits bonheurs ». En sécurité sur les voies vertes (anciennes voies ferrées) vous sillonnez les paysages en toute tranquillité.
www.francevelotourisme.com/itineraire/la-velocittanie

Halte gourmande

Le relais de Fusiès à Lacaune est un ancien relais de diligences. Une halte authentique pour profiter de la gastronomie et du grand air des monts de Lacaune.
www.hotelfusies.fr

LES bons WEEK-ENDS

Ça te dit de te concocter un bon week-end ? À Lacaune, profite d'un séjour détente en amoureux dans les monts de Lacaune



L'amitié, la nature,
la simplicité des
rencontres...
ce ne serait pas ça
le bonheur ?



Nuit insolite dans la yourte de la Sabatarie

⑥

Trêve et trempette

#luxe #calme #volupté

Au bout de deux jours d'aventures, certes relaxantes et dépayssantes, nos trois amies décident de ne plus rien faire pendant une journée : farniente ! Dans le Gaillacois, elles partent vers un lieu d'exception où tout est réuni pour se la couler douce. Direction le Domaine de Perches.

Pause de rêve

On avait entendu parler de cette « Toscane Occitane » dans le Tarn et c'est vrai que les collines plantées de vignes, les cyprès et les belles demeures de pierres blanches ont un charme fou. La petite route sur les hauteurs de Gaillac serpente le long des champs, on a posé la voiture et wouaou... quelle classe ! On tombe toutes les trois amoureuses du lieu, un ancien château viticole du XVII^e siècle qui domine la vallée. Les propriétaires nous accueillent comme des amies avec un vin pétillant du coin. Très bon ! Nos chambres sont dignes des contes de fées, raffinées et élégantes. On se sent déjà très très bien ici. Chrys va se régaler avec son appareil photo.

On se retrouve toutes les trois au bord de la piscine, où la vue est imprenable sur la plaine et le vignoble. Trempette, bronzette, causette... On se dit toutes les trois que, décidément, le Tarn nous veut du bien ! Le soir venu, nos hôtes nous servent un dîner raffiné fait de produits locaux. Boulie se verrait bien manger là tous les jours ! L'air est doux, on entend des chouettes et des grillons, faites de beaux rêves les filles !

Domaine de Perches
www.domainedeperches.com

LES bons-
WEEK-ENDS

Ça te dit de te
concocter un bon
week-end ? Dans le
Tarn, on a rassemblé
des offres pour que
tu n'aies plus que
l'embaras du choix.



7 Santé, bonheur

#apéro-concert #vins #convivialité

Après une nuit calme et reposante, Chrys, Boulie et Alys se réveillent pimpantes et dévorent le petit-déjeuner au bord de la piscine. Pleines d'énergie, elles partent explorer le vignoble et les villages perchés. Ce soir, les filles ont envie d'aller vivre un apéro-concert chez un vigneron.

La fête dans les vignes

En bonnes épicuriennes, on se devait d'en savoir un peu plus sur les vins d'ici. Alors on a poussé la porte de la Maison des vins de Gaillac pour une petite initiation. On a appris les cépages emblématiques comme le Duras, le Braucol ou le Loin de l'œil. Évidemment on a aussi goûté

l'exceptionnelle diversité de ce vignoble de Gaillac. Il paraît que c'est le plus vieux de France ! Boulie était aux anges.

Pour notre dernière soirée dans le Tarn on avait envie d'être vraiment tarnaises ! D'être au cœur des habitants et des producteurs. Rien de mieux qu'un apéro-concert pour côtoyer l'esprit festif et convivial des gens du cru. Grand bien nous en a pris ! Quelle soirée les amies ! À l'heure de l'apéro, il suffit de choisir le domaine et de se laisser aller à l'ambiance. On a toqué au château Les Vignals, on a adoré. C'est l'un des premiers domaines à avoir travaillé en bio dans les années 1980. Le vin était bon et les propriétaires nous ont parlé avec passion de leur métier. Le soleil s'est couché sur les vallons, l'ambiance musicale live a fait danser les gens. On a trinqué à cette aventure entre filles. On était bien.

Château Les Vignals
 📍 Cestayrols - lesvignals.fr

L'agenda des apéros concerts
 📍 www.tourisme-tarn.com/agenda-tarnais/lagenda-aperos-concerts



**Un bon vin c'est celui
 qui touche ton âme,
 te donne de la joie et
 apaise tes sens.**



**Calme absolu !
Cette nature vivifiante
nous rebooste le
corps et l'esprit.**



8

Marcheuses heureuses

#se régénérer #rando #nature sauvage

Après cette soirée festive, Alys, Boulie et Chrys, se réveillent avec l'envie de faire un peu d'exercice pour s'oxygéner et réveiller leurs chakras. Elles décident de partir faire une randonnée dans un coin sauvage du Tarn, la vallée du Viaur.

Bain de nature

Allez Boulie, on part en rando ce matin ! Pas son truc d'habitude de se lever tôt pour aller marcher, mais avec les copines c'est pas pareil. Chaussures, tenue de marche, sac à dos et zou, c'est parti pour le sentier des crêtes non loin de Pampelonne. Le sentier commence à couvert et l'odeur des sous-bois nous donne un coup de fouet. Alys est ravie et avance d'un bon pas. Chrys veut faire des photos de tout, c'est beau ! Arrivées sur les crêtes, on voit en contrebas le Viaur qui défile paisiblement. La vue est imprenable sur le plateau du Ségala et le château de Thuriès. On décide de pique-niquer là. C'est le calme absolu. Ces paysages apaisants et cette nature vivifiante nous reboostent le corps et l'esprit. On a bien fait de venir, on en a pris plein les mirettes, on a rechargé nos batteries, on a partagé des moments intenses, on a rencontré des gens accueillants... On nous l'avait bien dit que le Tarn ça fait du bien.



et aussi DANS LE COIN

Après l'effort

Dans ce camping nature au bord du Viaur, Momo et Marie proposent une pause gourmande et souriante. Des recettes créatives avec des produits locaux, du basilic poussé juste là, des jeux sur le bar... petits bonheurs.

Les terrasses du Viaur

www.lesterrassesduviaur.com

Rando passion

Pars vivre une expérience extraordinaire, ose le GR736 ! Du mont Lozère à Albi, 15 jours d'itinérance à travers des sites somptueux.

www.tourisme-tarn.com/gr736-gorges-et-vallee-du-tarn