

# Intensément libre

## AUDE PAYS CATHARE



### AUDE PAYS CATHARE MILLE ET UNE FAÇONS DE VARIER LES PLAISIRS

Il était une fois, la Cité de Carcassonne  
Castelnaudary, capitale du cassoulet  
Bugarach, une randonnée nature  
Grand Narbonne Méditerranée,  
des vacances à la plage autrement  
Haute Vallée de l'Aude et Corbières  
Minervois, terres de randonnée pédestre  
et VTT

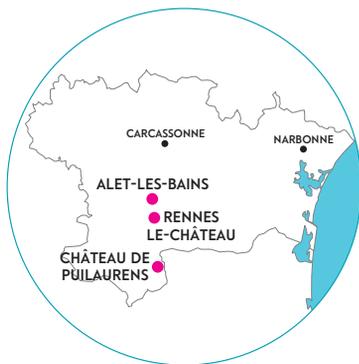


# Intensément AUDE

ART ET PATRIMOINE,  
UNE PARENTHÈSE CULTURELLE

Amateurs d'art et de patrimoine, que vous ayez soif de culture ou de sensations, offrez-vous une parenthèse culturelle dans l'Aude. Partez à la découverte des villes et cités médiévales, flânez dans les ruelles des villages de caractère, contemplez l'Histoire depuis les « Citadelles du vertige », vibrez sous les voûtes des abbayes, tentez de percer les secrets et mystères de Carcassonne ou Rennes-le-Château... C'est ce beau programme et encore plus que nous vous proposons, suivez-nous !

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)



## CITADELLE DU VERTIGE

### VOYAGE DANS LE TEMPS AU CHÂTEAU DE PUILAURENS

Les premières pierres se dévoilent ! Au bout du chemin, l'impressionnant escalier en chicane se dresse, vous arrivez à la porte d'entrée du château. Impatients de découvrir l'intérieur ? Passez la porte assommoir, la cour principale s'ouvre devant vous. Le mur d'enceinte et ses créneaux, les tours ouvertes à la gorge sont chargés d'histoire, marqués par le temps... En fond de cour, on aperçoit une petite porte qui s'ouvre sur les Pyrénées audoises offrant un panorama à couper le souffle. Quant à la légende de la Dame Blanche, rendez-vous dans l'enceinte haute du château pour faire sa connaissance...

[chateau-puilaurens.com](http://chateau-puilaurens.com)



## DÉCOUVERTE D'UN VILLAGE

### ALET-LES-BAINS, CITÉ MÉDIÉVALE

Ancien évêché, l'abbaye d'Alet-les-Bains étonne par ses vestiges aux proportions hors normes. Le village a conservé son caractère médiéval avec ses maisons à colombages et ses portes magistrales à découvrir lors de votre promenade au cœur du patrimoine dans le village et l'abbaye. Et pour vous délasser après cette belle remontée dans le temps, profitez de l'eau, omniprésente, grâce aux fontaines, à la piscine d'eau minérale ou à une descente en canoë.

Information : 04 68 69 93 56

[tourisme-limoux-in-aude.fr](http://tourisme-limoux-in-aude.fr)

[www.aletlesbains.com](http://www.aletlesbains.com)



## HISTOIRE ET LÉGENDE

### RENNES-LE-CHÂTEAU ET SON MYSTÈRE...

Rennes-le-Château, aux paysages panoramiques enchanteurs, au trésor mystérieux, à la personnalité haute en couleur... de l'abbé Saunière qui a bouleversé la vie de ce petit village audois. Ces mystères déchaînent les passions et attirent des curieux du monde entier. Le domaine bâti par l'Abbé Saunière et l'église, luxueuse et étrange, codée disent certains, ainsi que le musée vous transportent dans le début du siècle dernier, cette visite (l'architecture si particulière et l'histoire des templiers) relie l'histoire à la légende.

[tourisme-limoux-in-aude.fr](http://tourisme-limoux-in-aude.fr)

[rennes-le-chateau.fr](http://rennes-le-chateau.fr)



# Intensément

## LA CITÉ MÉDIÉVALE DE CARCASSONNE

IL ÉTAIT UNE FOIS...

Visiter Carcassonne, c'est s'imprégner de la magie qui règne dans cette ville fortifiée de livres pour enfants. Dès l'arrivée, les enfants sont impressionnés par la grandeur de la citadelle et s'attendent à voir surgir un chevalier d'un instant à l'autre ! On déambule tranquillement le long des ruelles pavées bordées de boutiques colorées... on s'arrête pour une glace ou une crêpe. On fait le plein d'activités pour chevaliers et princesses en herbe : monter sur les remparts, courir dans les lices, balade en calèche ou en petit train, chasse au trésor, maison hantée, visite avec un chevalier...

[www.grand-carcassonne-tourisme.fr/](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/)  
[carcassonne/cite-de-carcassonne/](http://carcassonne/cite-de-carcassonne/)



### LA VILLE DES BOUQUINISTES

## MONTOLIEU, LE SEUL VILLAGE DU LIVRE DU SUD DE LA FRANCE

À 20 minutes de Carcassonne, ce petit village du Cabardès se découvre comme on feuillette un livre : patiemment, avec bonheur et curiosité. Une quinzaine de bouquinistes y a élu domicile il y a 30 ans rejoint par des artistes et artisans d'arts, un musée des arts et métiers du livre et récemment, le musée d'art brut « Cérés-Franco ». Immanquable : les ateliers de l'ancienne manufacture et leur fresque de Street Art. Ici, les ruelles sont joliment fleuries, les chats y dorment paisiblement... on ressent vraiment l'âme d'artiste, de douceur de vivre et de tranquillité de ce village inspirant et ressourçant !

[www.grand-carcassonne-tourisme.fr/la-destination/les-beaux-villages/montoliou/](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/la-destination/les-beaux-villages/montoliou/)



### EXPLORATION SOUTERRAINE

## GOUFFRE GÉANT DE CABRESPINE : BEAUTÉ FROIDE ET SENSATIONS FORTES

Véritable merveille de la nature, le gouffre est une des plus grandes grottes aménagées au monde et fait partie des dix plus belles cavernes d'Europe, réputé pour la richesse de ses cristallisations : aragonites, draperies, colonnes et cascades... Pont suspendu en verre, passerelle vertigineuse et jeux de lumières donnent au lieu une dimension encore plus spectaculaire. Pour une visite moins conventionnelle et si vous souhaitez jouer les aventuriers, enfiler combinaison de spéléo, casque et frontale ! Vous voilà prêt pour un voyage au centre de la Terre avec l'Accro Grotte de Cabrespine.

[www.grand-carcassonne-tourisme.fr/la-destination/incontournables/gouffre-de-cabrespine/](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr/la-destination/incontournables/gouffre-de-cabrespine/)



### UNE CITÉ MILLÉNAIRE

## NARBONNE, LA MONUMENTALE

Narbonne, cette ville que vous avez souvent aperçue au loin depuis l'autoroute sans jamais vous y être arrêté ? Vous allez être surpris et conquis... Laissez-vous guider par cette ville qui mérite le voyage : de la romanité jusqu'à maintenant, elle a traversé les siècles et nous a laissé des monuments d'exception : Palais-Musée des Archevêques, Cathédrale Saint Just et Saint Pasteur, la Via Domitia, l'*Horreum* et le Canal de la Robine, au patrimoine mondial de l'UNESCO... Saviez-vous qu'il y a même à quelques kilomètres des étangs et des marais au cœur d'un Parc Naturel Régional ? Une vraie bouffée d'oxygène aux portes de la ville... comme un air de Camargue !

**Narbonne Tourisme 04 68 65 15 60**

[www.narbonne-tourisme.com](http://www.narbonne-tourisme.com)  
[info@narbonne-tourisme.com](mailto:info@narbonne-tourisme.com)



# Intensément AUDE

LE PAYS DU «BIEN VIVRE»  
ET DU «BIEN MANGER»

Et si votre escapade audoise était aussi l'occasion d'une parenthèse gourmande ?

Au gré de vos découvertes, partez à la rencontre d'un pays riche de saveurs entre terre et mer. Les Audois conservent un esprit épicurien qui se perpétue de génération en génération, à picorer toute l'année comme il vous plaît !

Rencontrez nos producteurs, nos vignerons qui vous conteront leur terroir avec passion. Découvrez ici quelques belles idées de séjours, au pays du bien vivre et du bien manger...

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)



## BALADE GOURMANDE

### LES CORBIÈRES, SECRETS DE VIGNERONS

Tout commence à Montsérét... Ici, on a envie de prendre son temps, de se laisser aller à l'ambiance méridionale. A la **Miellerie des Clauses**, les apiculteurs vous initieront à l'art de la récolte du miel. Rendez-vous ensuite au **château Ollieux Romanis** pour y découvrir les richesses de l'AOC Boutenac. Une fois vos paniers remplis, direction les ruines du château de la Bouisse : la vue est à couper le souffle ! Pour poser vos valises, Sylvie de la chambre d'hôte Sainte Marie des Ollieux se fera un plaisir de vous ouvrir les portes de sa bâtisse typiquement méditerranéenne. Cap le lendemain sur Bizanet chez **Jemmes les Minéraux** pour découvrir la plus grande exposition d'Améthystes de France. Poursuivez votre chemin à Ornaisons pour déguster de la poésie en bouteille aux **Celliers d'Orfée**.

[www.tourisme-corbieres-minervois.com](http://www.tourisme-corbieres-minervois.com)

**Miellerie des Clauses**

[www.miellerie-des-clauses.com](http://www.miellerie-des-clauses.com)

**Château Ollieux Romanis :**

[www.chateaullesollieux.com](http://www.chateaullesollieux.com)

**Chambre d'hôte Sainte Marie des Ollieux**

[www.ste-marie-des-ollieux.com](http://www.ste-marie-des-ollieux.com)

**Jemmes les Minéraux :** [www.jemmes.fr](http://www.jemmes.fr)

**Les Celliers d'Orfée :** [www.celliersdorfee.com](http://www.celliersdorfee.com)

## DÉCOUVERTE LE LONG DU CANAL

### PARAZA ET ROUBIA : UN VIRÉE DU CÔTÉ DU CANAL DU MIDI

C'est au détour d'un méandre du Canal du Midi, que se dresse Paraza avec son majestueux château, qui abrita Riquet durant la construction du canal. Venez vivre la vie de roi au **Château de Paraza** le temps d'une dégustation ou d'une nuit dans l'une des élégantes suites. Pour découvrir la région de façon originale, quoi de mieux qu'une balade en trottinette électrique tout terrain avec **Session Outdoor**, Raphaël, votre moniteur vous conduira au **Moulin de Restanque** à Roubia où vous pourrez découvrir l'art de transformer l'olive et remplir vos paniers de délicieuses huiles tapenades et savons.

[www.tourisme-corbieres-minervois.com](http://www.tourisme-corbieres-minervois.com)

**Château de Paraza :**

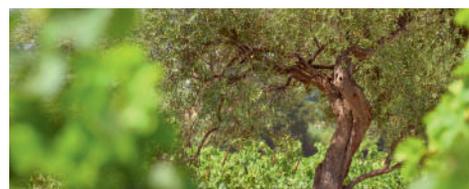
<http://www.chateau-de-paraza.com>

**Session Outdoor :**  [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/Session-Outdoor-204810573464313)

[Session-Outdoor-204810573464313](https://www.facebook.com/Session-Outdoor-204810573464313)

**Moulin de la restanque :**

[www.moulinrestanque.com](http://www.moulinrestanque.com)



## HARMONIE AVEC LA NATURE

### LE POUVOIR DES PLANTES

A Belpech, les Fleurilèges des collines et le Jardin d'étoiles sont nés de la passion de deux jardiniers. Sur leurs parcelles respectives, Sabine Cros et Cyril Richard cultivent plantes et fleurs en parfaite harmonie avec Mère nature. Ils les transforment ensuite artisanalement en baumes, élixirs, tisanes, aromates... Ces deux amoureux de la nature et de sa magie vous invitent dans un voyage initiatique aux mille senteurs et vertus ! Découvrez leurs produits fabriqués au cœur même des collines cathares.

[www.lesfleurilegesdescollines.fr](http://www.lesfleurilegesdescollines.fr)

[www.jardin-d-etoiles.fr](http://www.jardin-d-etoiles.fr)



# Intensément CASTELNAUDARY

CAPITALE MONDIALE DU CASSOULET ?

Nous sommes allés dans ce gros bourg entre Carcassonne et Toulouse vérifier par nous-mêmes. Notre promenade à travers le centre ancien nous amène par les petites rues ombragées tout en haut de la vieille ville au Moulin de Cugarel. D'ici la majestueuse Montagne Noire se dévoile pour moi. Je redescends vers le Canal du Midi, son Grand Bassin et ses 4 écluses spectaculaires en enfilade. Notre Cassoulet nous attend en terrasse du restaurant sur le Port, aux premières loges pour voir passer les bateaux et quelques canards. Précédée par les bonnes effluves, la chef nous apporte notre Cassoulet grésillant et bouillonnant dans son énorme terrine tronconique, avec sa saucisse bien grillée trônant sur le dessus. Les haricots sont fondants, le confit de canard parfumé et moelleux, le tout bien enrobé de sauce parfaitement liée. Nous finirons le plat sans nous faire prier, et pour terminer en beauté on goûtera au Cassoulet glacé. On est bien dans la Capitale du Cassoulet, et on y est très bien !

[www.castelnaudary-tourisme.com](http://www.castelnaudary-tourisme.com)

Office de Tourisme : 04 68 23 05 73



## AU CŒUR DE LA CITÉ

### HÉBERGEMENTS DE RÊVE EN GRAND CARCASSONNE

Avec 3 hôtels de luxe, respectivement 5 et 4 étoiles, le groupe Cité Hôtels vous offre une expérience inoubliable. Surplombant la ville basse, adossé aux remparts, l'**Hôtel de la Cité** vous propose un moment hors du temps, ambiance néo-gothique et art déco, avec spa et restaurant 1 étoile Michelin. Un havre de paix dans un cadre magique. Emplacement parfait pour découvrir le château comtal, l'**Hôtel le Donjon**, composé de trois maisons, d'inspiration médiévale, vous fera rêver de princesses et de chevaliers ! Retrouvez juste en face la brasserie où déguster un plat typique ! Enfin, au pied de la Cité, le **Mercure Hôtel**, ancien mas languedocien, vous invitera au calme et à la détente. Prolongez l'expérience au restaurant la Vicomté et délectez-vous de la cuisine originale proposée par le chef. 3 hôtels, 3 ambiances, 3 expériences à vivre pleinement ! [www.cite-hotels.com/fr](http://www.cite-hotels.com/fr)



## ENTRE VIGNES ET OLIVIERS

### MONTAZELS VISITE AU DOMAINE SAINT JACQUES

Implanté sur un ancien chemin menant à Compostelle, le domaine Saint Jacques était autrefois un lieu d'accueil pour les pèlerins. Depuis trois générations, la famille Torregrosa perpétue la passion de la vigne, du vin et le respect pour la nature qu'ils vous feront partager. Un petit détour pour découvrir entre vignes, rosiers et oliviers, un site remarquable et où vous pourrez déguster des vins qui le sont tout autant...

[domainesaintjacques@orange.fr](mailto:domainesaintjacques@orange.fr)

04 68 74 04 02



## LA PASSION DE LA VIGNE

### LIMOUX, LA MAISON SIEUR D'ARQUES

À travers une visite guidée, nos professionnels vous font découvrir notre musée avec l'exposition d'anciens outils agricoles, les galeries de vieillissement en barrique, 17m sous terre, un film pour vous permettre de comprendre le fonctionnement d'une cave et l'élaboration de vins tranquilles et effervescents. Sur réservation, entre amis ou en groupes, la visite est suivie d'une dégustation, 10€ par personne.

Une visite libre est également possible.

[www.sieurdarques.com](http://www.sieurdarques.com)

04 68 74 63 45



# Intensément AUDE

UN PETIT PARADIS POUR  
LES AMOUREUX DE LA NATURE

Ici, des espaces riches d'une grande biodiversité abritent flore et faune exceptionnelles. Prenez le temps d'observer les flamants roses, de sentir le parfum des oliviers, de marcher dans les forêts de la Montagne Noire ou des Pyrénées...

## Qui dit nature, dit sport !

L'Aude : une destination idéale pour les sportifs en tous genres. Il y en a pour tous les goûts : randonnée, VTT, cyclotourisme, équitation, rafting, sports de glisse, sports nautiques... N'oubliez ni votre maillot, ni vos chaussures de rando, ni votre combi cycliste ! On vous attend !

[www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)



## SÉJOUR EN GITE

### LAROQUE-DE-FA : DÉCONNEXION DANS LES HAUTES-CORBIÈRES

Pour déconnecter du tumulte citadin et se retrouver au cœur de la nature entre amis ou en famille, direction les Hautes-Corbières ! Il y a de la place pour tous **aux gîtes Castelnaut à Laroque-de-Fa** et les espaces communs se prêtent parfaitement aux moments de convivialité. Côté activité, il y a de quoi faire : randonnée, visite des châteaux, balades à VTT, baignade dans les gorges... Pour piquer votre curiosité, après quelques emplettes à l'**épicerie B&C** pour le pique-nique, arpentez les hauteurs de Palairac sur le sentier thématique du Fer oublié du Plateau de Lacamp. Vous découvrirez l'histoire méconnue de ces massifs sauvages et notamment du patrimoine minier des Corbières.

Pour télécharger la fiche randonnée :

[www.tourisme-corbieres-minervois.com/le-fer-oublie-du-plateau-de-lacamp.html](http://www.tourisme-corbieres-minervois.com/le-fer-oublie-du-plateau-de-lacamp.html)

Épicerie B&C : [www.facebook.com/bcepicerie](https://www.facebook.com/bcepicerie)

Gîtes Castelnaut : [www.gitescastelnaut.com/fr](http://www.gitescastelnaut.com/fr)



## SPORTS NAUTIQUES ET VTT

### PRENEZ LE VENT ET RESSOURCEZ-VOUS À LA GANGUISE

Dans le respect des normes sanitaires, l'équipe du Club de Voile vous fera partager sa passion pour la voile et les sports de glisse. Pour découvrir les grands espaces de cette étendue d'eau de 500 ha, vous pourrez louer un catamaran, un dériveur, un canoë et même un VTT si vous préférez le plancher des vaches. Dans cet écrin à la nature préservée, peut-être apercevrez-vous au détour d'une anse les habitants de cet immense plan d'eau que sont le martin pêcheur ou le héron cendré.

[www.castelnaudary-tourisme.fr](http://www.castelnaudary-tourisme.fr)



## AU FIL DE L'EAU DANS LA MONTAGNE NOIRE

### UNE VIRÉE NATURE À 30 MINUTES DE CARCASSONNE

Berceau des eaux qui alimentent le célèbre Canal du Midi et l'historique Moulin à Papier de Brousses, la Montagne Noire vous livre ses secrets. A vélo, démarrez à la Prise d'Alzeau pour rouler paisiblement le long de la Rigole sous l'épaisse forêt qui offre un cadre de fraîcheur. Vous êtes à la source même du Canal du Midi ! Découvrez ensuite les multiples créations façonnées grâce à la force de l'eau, au Moulin à papier de Brousses-et-Villaret. Mettez la main à la pâte et créez votre propre papier artisanal !

Location vélos et acheminement : [vtt11.com](http://vtt11.com)

Moulin à papier de Brousses-et-Villaret :

[moulinapapier.com](http://moulinapapier.com)

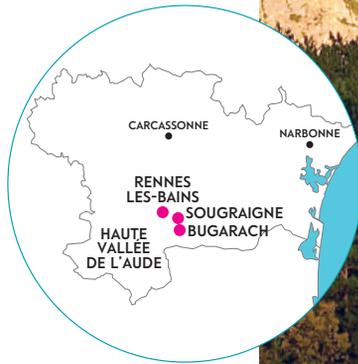


# Intensément BUGARACH

## RANDONNÉE NATURE

Bugarach, pic des Corbières culminant à 1231 m, constitue une superbe escapade nature, belvédère naturel qui offre un panorama à 360° sur la chaîne des Pyrénées, sur la plaine lauragaise et les premiers contreforts du Massif central. Par le col du Linas, profitez d'une ascension en immersion, vous aurez le temps d'observer les merveilles et la diversité que la nature offre dans cet environnement préservé. Ce n'est pas pour rien que le département de l'Aude est appelé « Pays des orchidées », riche de plus de 89 espèces différentes.

[tourisme-limoux-in-aude.fr](http://tourisme-limoux-in-aude.fr)



### THERMALISME

## RESSOURCEMENT À RENNES-LES-BAINS

Unique station thermale de l'Aude réputée pour ses eaux chaudes naturelles aux vertus reconnues, Rennes-les-Bains, classée Station Verte, offre un environnement de soins agréable et chaleureux grâce à son établissement thermal rénové. Vos demandes les plus variées pourront être satisfaites : cures et piscines thermales, séjours santé, remise en forme grâce aux Thermes de Rennes-les-Bains.

### Les Thermes

[thermes-renneslesbains.fr](http://thermes-renneslesbains.fr) - 04 68 74 71 00

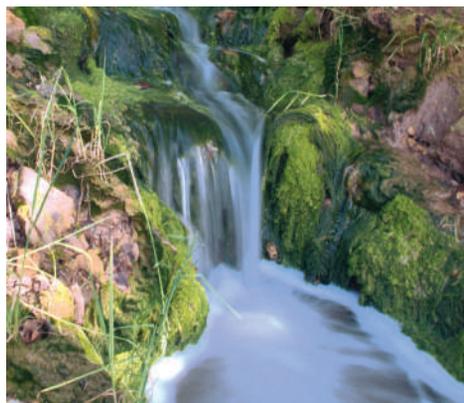


### BALADE EN FORÊT

## ITINÉRAIRE DE DÉCOUVERTE ENTRE SEL ET VERRE

Au cœur de la forêt domaniale de l'Eau Salée, cet itinéraire, fréquenté autrefois par les verriers, mineurs de jais et charbonniers, est ponctué de panneaux d'informations et d'espaces de pique-nique. Découvrez l'histoire de cette source étrange, qui porte bien son nom, et son utilisation pour comprendre les liens ancestraux entre l'homme et la forêt. Tendez l'oreille, le bruit léger et cristallin de l'eau se fait entendre : vous approchez de la source. Laissez-vous guider et profitez en famille de cette balade facile et agréable (1h30, dénivelé 100 m) !

[tourisme-limoux-in-aude.fr](http://tourisme-limoux-in-aude.fr)



### SPORTS D'EAUX VIVES EN HAUTE VALLÉE

## QUAND LE FLEUVE AUDE SE DÉVOILE...

Des flots tumultueux des gorges de St Georges et de la Pierre Lys en rafting au défilé d'Alet-les-Bains, il n'y a qu'un coup de pagaie pour accéder au fleuve Aude, ici plus assagi, en canoë, kayak ou paddle. Empruntez l'ancienne voie des radeliers pour musarder au fil de l'eau et contempler au détour de la rivière le château des Ducs de Joyeuse, l'abbaye d'Alet-les-Bains en vous mesurant tout de même à quelques beaux rapides qui rendent ces parcours superbes. En famille pour une simple descente ou en randonnée, le fleuve Aude vous amènera progressivement de sa façade pyrénéenne à ses bijoux méditerranéens. Encadré ou pour une simple location, nos professionnels sont là pour vous conseiller et vous accompagner en toute sécurité dans vos vacances.

[www.pyreneesaudioises.com/bouger](http://www.pyreneesaudioises.com/bouger)



# Intensément MÉDITERRANÉE

DES VACANCES À LA PLAGE AUTREMENT  
GRAND NARBONNE MÉDITERRANÉE

La mer Méditerranée est la source d'inspiration pour un week-end de ressourcement et de détente. A Saint-Pierre la mer, Port-La Nouvelle ou La Palme, vous pouvez étendre votre serviette sur une de nos larges plages de sable fin, profiter du généreux soleil de l'été et vous baigner avec les enfants qui ont pied assez loin ! Le bonus du littoral du Grand Narbonne, c'est tout simplement l'authenticité des villages et stations balnéaires qui restent à taille humaine, sans oublier l'environnement exceptionnel du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise en Méditerranée et la diversité des activités pour un séjour familial, épicurien ou encore sportif.

[www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com)

 Grand Narbonne Méditerranée



## PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

### UNE BALADE SUR LE CANAL DU MIDI

Un des sites majeurs du Canal du Midi, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, se situe à 15 minutes de Narbonne : le port du Somail. Avant d'être un port de plaisance, le Somail fut, du XVII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle, un port de commerce et de voyageurs. Plongez dans le passé en découvrant les monuments les plus anciens : la chapelle, le pont en dos d'âne, la glacière, l'auberge, la maison du garde ou encore la Noria. Les enfants apprécieront une balade en bateau sur le canal, une glace artisanale pour le goûter et la visite de la Librairie ancienne et son ambiance très « Poudlard ».

[visit-lanarbonnaise.com/fr/le-somail-canal-du-midi](http://visit-lanarbonnaise.com/fr/le-somail-canal-du-midi)



## LE MASSIF SAUVAGE DE LA CLAPE

### EXPLOREZ LE MASSIF À ST-PIERRE LA MER

Incroyable mais vrai, il existe un massif quasi sauvage à 5 minutes des plages : le massif de la Clape. Venez le découvrir en randonnée et apprécier les parfums de garrigue et effluves iodées. Découvrez notamment le surprenant Gouffre de l'Oeil Doux à Saint-Pierre-la-Mer. La station balnéaire est d'ailleurs le lieu idéal pour passer un week-end, flâner sur le front de mer avant de partir à la découverte des domaines viticoles d'exception : Château Laquirou, Mire l'étang, le Bouvis... Et si vous demandiez votre route à l'Office de Tourisme ?

[saintpierre.lamer@grandnarbonnetourisme.fr](mailto:saintpierre.lamer@grandnarbonnetourisme.fr)



## LA GRANDE ÉVASION

### EN BALADE KAYAK SUR L'ÉTANG

Au départ du site hors du temps et sauvage de Port Mahon à Sigean, au bord de l'étang, embarquez en mini groupe sur un kayak. Traversez l'étendue d'eau jusqu'aux îles, vous vivez une belle aventure avec vos adolescents (+ de 14 ans), une immersion 100% nature. Sur réservation, les mardis et vendredis de 19h à 21h. 100 € pour 4 personnes (dégustation de vins sur l'île inclus).

[www.portmahonsigean.fr](http://www.portmahonsigean.fr)

Découvrez toutes nos idées de micro-aventures sur [visit-lanarbonnaise.com](http://visit-lanarbonnaise.com)



## CARNET D'ADRESSES

**Pays Touristique Corbières-Minervois** [www.tourisme.corbieres-minervois.com](http://www.tourisme.corbieres-minervois.com)  
**Office de Tourisme du Limouxin** [www.tourisme-limoux-in-aude.fr](http://www.tourisme-limoux-in-aude.fr)  
**Office de Tourisme Grand Carcassonne** [www.grand-carcassonne-tourisme.fr](http://www.grand-carcassonne-tourisme.fr)  
**Office de Tourisme de Castelnaudary Lauragais Audois** [www.castelnaudary-tourisme.fr](http://www.castelnaudary-tourisme.fr)  
**Office de Tourisme Au Cœur des Collines Cathares** [www.collinescathares.com](http://www.collinescathares.com)  
**Office de Tourisme de la Montagne Noire** [www.tourisme-montagnenoire.com](http://www.tourisme-montagnenoire.com)  
**Office de Tourisme des Pyrénées Audoises** [www.pyreneesaudois.com](http://www.pyreneesaudois.com)  
**Tourisme Grand Narbonne Méditerranée** [www.visit-lanarbonnaise.com](http://www.visit-lanarbonnaise.com)  
**Agence de Développement Touristique de l'Aude** [www.audetourisme.com](http://www.audetourisme.com)

Document réalisé par  CAMPAGNES & CIE - Edition Juin 2020

Document non contractuel, établi à partir des informations fournies par les prestataires, sous réserve de modifications. Photos : Asphéries H. Leclair / C. Baudot Grand Narbonne Tourisme / JF Benne / P. Benoist ADT Aude / L. Biral Grand Tourisme Narbonne / Cité Hôtels / Dame Carcas / C. Deschamps / S. Dossin OT Pyrénées Audoises / Jardins d'étoiles / Anthony Molina / S. Rossi Grand Tourisme Narbonne / JL Socquet-Juglard / Vincent photographie.

## LA DESTINATION AUDE

 À 2 heures 1/2  
de Marseille

 À 2 heures 1/2  
de Marseille



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION