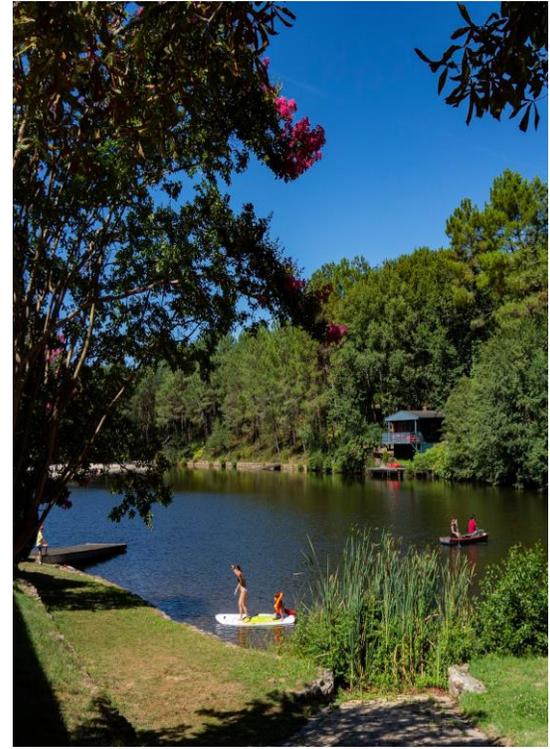




DORDOGNE
PÉRIGORD DOSSIER DE
TOURISME FRANCE PRESSE

BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT

EN 2021



RETOUR AUX SOURCES

MOMENTS ZEN & BIEN-ÊTRE

LUXE & COCOONING AU NATUREL



COMMENT VENIR EN DORDOGNE? *GETTING TO THE DORDOGNE*



PAR LE TRAIN / BY TRAIN

- Gares TGV d'Angoulême, Bordeaux ou Libourne
- Gare TER de Périgueux, Bergerac, Sarlat ...
- *TGV Stations in Angoulême, Bordeaux and Libourne*
- *TER Stations in Périgueux, Bergerac, Sarlat ...*



PAR AVION/ BY PLANE

A destination de Bergerac / Destination Bergerac

Ryanair : Bruxelles, Charleroi, Liverpool, Londres Stansted, Londres, Southend, East midlands, Bristol.

Transavia : Rotterdam.

Jet2com : Leeds Bradford, Birmingham, Manchester.

British Airways : London city, Southampton

Rendez-vous sur le site de l'aéroport

www.bergerac.aeroport.fr



PAR LA ROUTE / BY CAR

- Périgueux-Paris - 550 km
- Périgueux-Lyon par A89 - 400 km
- Périgueux-Bordeaux par A89 - 120 km
- *Périgueux-Paris - 550 km*
- *Périgueux-Lyon on the A89 - 400km*
- *Périgueux-Bordeaux on the A89 - 120 km*

RETOUR AUX
SOURCES



04

Bienfaits au contact
des animaux

05

Parties de pêche
en famille

06

La randonnée, une
activité parfaite pour
se déconnecter

07

Des jardins secrets
pour une parenthèse
méditative

MOMENTS ZEN
& BIEN-ÊTRE



08

Cro-Magnon et
Bouddha en Vallée
de la Vézère

09

Retraite Yoga, un
remède antistress

10

Se laisser bercer au
son des églises
romanes

11

Étapes sur les
chemins de
Compostelle

LUXE & COCOONING
AU NATUREL



12

Golf & Spa, alliance
du bien-être et de
l'excellence

13

Dormir au cœur
des arbres

14

Nos adresses bien-
être en Vallée
Vézère

15

Prendre soi de soi
dans le vignoble de
Bergerac

Bienfaits au contact des animaux



Le Domaine « Les Deux Abbesses en Vert », est une maison d'hôtes bucolique, située au cœur du Parc Naturel Régional Périgord Limousin. Un authentique havre de paix où vous pourrez vous ressourcer en toute tranquillité au milieu des chevaux. La chaleureuse propriétaire des lieux propose plusieurs activités autour du cheval, telles que de l'équicoaching ou des goûters gratouille à faire en famille.

Une parenthèse inoubliable !

Connaissez-vous ces nouveaux concepts ? Le "lemoga" (ou séances de yoga entourées de lémuriens) et le "goat yoga," qui consiste à faire du yoga en compagnie de chèvres. Faire du yoga, entouré d'animaux, aurait des vertus calmantes et apaisantes. **A « Modern Nomads » à Thenon**, on surfe sur la tendance en proposant, au cœur d'une ferme pédagogique, **des cours de yoga avec des alpagas**. Les cours ont lieu l'été dans le champ où broutent les animaux. La quiétude de l'activité et la présence bienveillante des alpagas en font une expérience insolite.

Plus d'information

www.lesdeuxabbessesenvert.fr

www.modernnomads.fr/fr



Parties de pêche en famille

Voilà une occasion de se détendre au bord d'une rivière ou d'un étang ! Récemment des spots adaptés et labellisés « **Pêche passion** » et « **Pêche famille** » ont été créés par la fédération départementale de pêche. Ces parcours installés le long de la vallée de l'Isle prennent en compte le cycle naturel des poissons et la qualité des parties de pêche.

De nouvelles Cabanes de pêcheur ont vu le jour au cœur du Parc Naturel Régional Périgord Limousin.

C'est le cas au « **Domaine de Puyregonde** », à Firbeix, où les inconditionnels de la Pêche no kill seront ravis d'y appâter des carpes combattives sur un étang de 2 ha. Quant au camping « **Parenthèses imaginaires** » à Milhac de Nontron, outre sa cabane du pêcheur, il est une escale bien-être nature combinant une palette d'activités : des randonnées, de la baignade, de la pêche bien sûr, mais aussi un sentier des arts, un parcours santé, une cabane Land Art, ...



Plus d'information

www.federationpechedordogne.fr

www.facebook.com/puyregonde

<https://parentheses-imaginaires.com>



La randonnée, une activité parfaite pour se déconnecter



Randonnée équestre avec Echappée Pastorale à Coly Saint Amand

Bergère et accompagnatrice de tourisme équestre, Anne propose aux curieux de la biodiversité, de vivre avec elle une micro aventure à cheval au cœur de la vallée Vézère. Durant cette expérience originale, elle initiera les cavaliers à la conduite de son troupeau de brebis dans **les espaces naturels d'une zone pastorale reconnue**, tout en partageant avec eux les joies de la randonnée équestre.

Randonnée pédestre « Dans les pas des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle »

Au départ de votre hébergement à la **maison d'Aum**, idéalement située dans le village de Bourrou, à mi-chemin entre Périgueux et Bergerac, sur le GR654. Vos hôtes vous déposeront sur les chemins, pour des étapes de 16 kms par jour qui conviennent à tout type de marcheur. Avec pour seul fardeau, un pique-nique de produits locaux dans votre sac à dos, vous partirez chaque jour explorer une partie de ce chemin mythique.

Plus d'information

www.echappeepastorale.com

<https://lamaisondaum.com>



Des jardins secrets pour une parenthèse méditative



Le jardin est une invitation au ressourcement. C'est un lieu paisible empreint de quiétude et de sérénité. S'y promener permet de se retrouver en lien avec la nature.

Fermez les yeux et imprégnez-vous de l'atmosphère de cet éden romantique bordant la rivière Dronne. Sur 5 ha environ, entre Brantôme et Bourdeilles, **Les « Jardins tranquilles »** sont un mélange d'espaces verts formels et naturels qui offrent plusieurs ambiances végétales, du jardin japonais au jardin à l'italienne, ainsi que des "chambres de verdure". Voilà un site enchanteur idéal pour faire une pause et recharger ses batteries... tout en douceur.

Les « jardins littéraires de sculptures » à Blis-et-Born mettent en scène des sculptures illustrant les plus belles citations d'écrivains et de poètes. Le parcours artistique, d'une dizaine d'œuvres dédiées à la littérature française, croise sur son chemin des chênes centenaires et un potager poétique. C'est l'occasion de vivre un moment suspendu dans un univers onirique, une manière d'échapper au quotidien.

Plus d'information

<http://lesjardinstranquilles.com>

<http://jardinlitterairedesculptures.free.fr/>



Cro-Magnon et Bouddha en Vallée Vézère



Comme Matthieu Ricard, ce moine bouddhiste périgourdin, **essayez-vous à l'art de la méditation en poussant les portes du centre Dhagpo Kagyu à Saint-Léon-sur-Vézère**. Ce lieu de référence du bouddhisme tibétain, implanté en Dordogne depuis 1977, propose via l'association, Dhagpo Kagyu Ling, des enseignements spirituels et des stages de pratique de la méditation pour tous (de 2 jours à une semaine).

L'expérience méditative peut se poursuivre à l'extérieur du centre, dans le nouveau « jardin à méditer ». Conçu avec des édifices bouddhistes (stoupas, moulin à prières, ...), ce lieu calme est propice au recueillement ou à une promenade reposante.

Comme transporté au pays de Bouddha : « Himalaya en Périgord » à Tursac offre des chambres thématiques évoquant le dépaysement. Patrick Druet, le propriétaire, en tant qu'ancien gérant d'un hôtel à Lhassa, (la capitale du Tibet) a souhaité recréer une ambiance apaisante, associée à l'idée que l'on a de ce pays. Détente et calme sont au programme du séjour !

Plus d'information

www.dhagpo.org

<https://himalaya-en-perigord.com>



Retraite yoga, un remède antistress



L'**activité Yoga** est devenue à la mode. Bien plus que de simples exercices, elle est pour certains, **une philosophie et un art de vivre**. Des centres périgourdins vous ouvrent leurs portes pour l'expérimenter au cœur de la nature...

Voyager dans l'histoire de l'Humanité pour focaliser son attention sur le présent :

C'est ce que propose Delphine Huguet, de l'association Gayatri Yoga ! Tous les mercredis soir de l'été, rendez-vous pour un cours de méditation en pleine conscience au cœur du village troglodytique de la Madeleine à Tursac. Ce lieu paisible, bien que chargé d'histoire, lui est apparu approprié pour libérer les chakras de tout un chacun.

Autres éco-lieux et centres de soins : Tikal Lodge à Clermont de Beauregard (www.tikal-nature.com), l'Oasis de l'Aube à Saint Mesmin (<https://oasisdelaubes.org/>) et le Moulin de Chaves à Cubjac (www.moulindechaves.org)

Plus intimiste... un week-end Yoga à la Maison d'hôtes le « **Clos de la Rouvinie** » à Prat de Carlux.

Plus d'information

www.la-madeleine-perigord.com

<https://closdelarouvinie.com/week-end-detente-yoga-en-dordogne/>



Se laisser bercer au son des églises romanes



Le Périgord a réussi à conserver de nombreuses églises rurales de style roman. Si les coupoles de la cathédrale Saint Front sont réputées, c'est au pays d'Arnaut Daniel (le troubadour de Ribérac) que de remarquables églises romanes à coupoles veillent sur les villages. On en compte une quarantaine !

Cette richesse architecturale se découvre à l'occasion d'un parcours initiatique de 150km à travers la campagne, autour de Ribérac. Parmi ces édifices bâtis au cours du XIIe siècle et souvent fortifiés, les églises de Bourg-du-Bost, de Saint-Martial-Viveyrol, de Grand-Brassac et de Siorac-de-Ribérac ont été sonorisées et illuminées à l'occasion de leur rénovation. Les éclairages mettent en lumière les coupoles ou les peintures existantes.

Pour une courte parenthèse méditative, au son de musiques apaisantes faites une halte dans l'une de ces églises sonorisées.

Plus d'information

www.perigordriberacois.fr/patrimoine



Étapes sur les chemins de Compostelle



Défis physiques et spirituels, les chemins sont une aventure intérieure pour les pèlerins en quête de sens. La Dordogne se trouve sur le chemin historique de Vézelay à Santiago.

Deux sites majeurs constituent une étape incontournable pour les pèlerins d'aujourd'hui:

CADOUIN : Ce village plein de charme abrite un pur chef-d'œuvre, le cloître de l'abbaye de Cadouin, inscrit au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco, sur les chemins de Saint Jacques de Compostelle ainsi qu'une auberge de Jeunesse. Cette dernière ouvre ses portes aux pèlerins ou simple voyageur, désireux de dormir dans un lieu de paix, en vallée Dordogne. Elle est installée dans le cadre architectural unique de cette abbaye cistercienne du 12e et 13e siècle. Le PLUS : Ses chambres sont avec vue sur le cloître !

PERIGUEUX, avec sa majestueuse cathédrale Saint Front, la ville classée « d'Art et d'Historie » était une étape clé des pèlerins qui empruntaient la Via Lemovicensis. Un peu à l'écart du chemin mythique, découvrez « l'Oasis Saint Vincent » situé à château l'Evêque. Ce bon plan pour dormir à moindre frais est un hébergement hôtelier spirituel ouvert à tous.

Plus d'information

www.facebook.com/Auberge-de-Jeunesse-de-Cadouin-667454346723365

<https://oasis.maisonstvincent.fr>



Golf & Spa, alliance du bien-être et de l'excellence



Spa by Sothys et golf 27 trous au Château des Vigiers à Monestier

Classée régulièrement parmi les plus beaux golfs hôtels de France, le « Château des Vigiers » regroupe sur un domaine de 150 hectares : 2 hôtels 4* (le Château et le Relais), un restaurant gastronomique, des dépendances à louer en famille, un bistrot, un centre de spa by Sothys et un golf de 27 trous imaginé par Donald Steel. Tout est réuni en un même lieu pour passer un moment idéal !

Parenthèse revivifiante au golf 18 trous de la Marterie, à Saint Félix de Reilhac

Situé à seulement 2h00 de la métropole bordelaise, les Lodges du golf de la Marterie jouent la carte de l'immersion au cœur de la nature, rien de tel pour se ressourcer. Sur place, outre le golf 18 trous dessiné par l'architecte français Michel Gayon, on y trouve 4 lodges ultraconfortables, un restaurant gastronomique, un spa équipé avec piscine, jacuzzi, sauna, hammam, pour évacuer le stress. Une nouvelle adresse « bien-être » sur laquelle compter !

Plus d'information

<https://vigiers.com/index.html>

<https://leslodgesdugolfdelamarterie.com>



Dormir au cœur des arbres



Pourquoi ne pas prendre de la hauteur en dormant dans une cabane perchée dans les arbres ? Ce mode d'hébergement en symbiose avec la nature permet d'être en communion avec elle et d'évacuer le stress du quotidien. N'est-ce pas **LA bonne recette pour se vider la tête** ? S'endormir en contemplant les étoiles à travers le feuillage des arbres, pour se réveiller reposé avec le chant des oiseaux...

Parmi la dizaine de cabanes perchées immergées dans l'environnement préservé du Domaine du Moulin de la Jarousse, au cœur de la vallée Auvézère, on vous présente la petite dernière : « **la Cabane Bali** ». Cette nouvelle cabane grand confort avec spa privatif est recommandée pour une évasion du côté de l'Indonésie... tout en restant en Périgord.

Les châteaux dans les arbres à Nojals et Clottes sont un ensemble de six cabanes de luxe, dont quatre perchées avec de noms évocateurs (Milandes, Puybeton, Monbazillac et Hautefort). Chacune d'entre-elles est équipée d'un spa privatif.

Plus d'information

www.location-en-dordogne.com/cabane-bali.html

www.chateaux-dans-les-arbres.com/accueil.html



Nos adresses bien-être en Vallée Vézère

Notre sélection coup de cœur en hôtellerie 4 étoiles et en locations.

Affilié « les collectionneurs By Alain Ducasse », l'hôtel restaurant « **les Glycines** » aux Eyzies de Tayac, a su se renouveler avec les années. Outre sa vingtaine de chambres, il dispose de 2 Lodges indépendants avec terrasse sur pilotis et s'est doté dernièrement d'un SPA SOTHYS.

A l'autre extrémité de la vallée, l'hôtel restaurant « **Le Manoir de Hautegente** » à Coly, propose à ses clients des massages relaxants en bordure de rivière ou en rivière (la masseuse à les pieds dans l'eau !). Parfaits pour le rééquilibrage des énergies !

Autre lieu, autre type d'hébergements. Le complexe de gîtes « **le Domaine de Lalande Laborie** » à Auriac du Périgord est agrémenté d'un espace bien-être ouvert à tous, sauna, hammam, jacuzzi, salle de fitness, salon de détente et de massage. Lieu propice à la tranquillité, au cœur de 15 hectares de forêt et à la remise en forme.



Plus d'information

www.les-glycines-dordogne.com

www.lalande-laborie.fr

www.manoir-hautegente.com



Prendre soin de soi dans le vignoble de Bergerac



En pays de Bergerac, au cœur des célèbres vignobles, il est possible d’aller à la rencontre des vignerons, en parcourant la route des vins, et de trouver des lieux cachés où l’on peut prendre soin de soi.

Au cœur de **La ferme de Sirguet** située à Monsac, Yannick, producteur de foie gras, a installé des cabanes sur pilotis, des roulottes et un espace bien-être. Dans ce havre de paix et de gourmandise, difficile de ne pas succomber à un délicieux moment de détente dans un bain à remous ou un sauna.

Au sein de leur exploitation viticole familiale « **Château Haut-Fongrive** » à Thénac, Doriane & Julien Dublanc ont créé leur “**Cabane à Papi**” Lodge d’Hôtes Nature. Outre un intérieur tout confort, cette location dispose d’un espace totalement privatif avec sauna et jacuzzi en extérieur. Un vrai coin de paradis mêlant vin et détente !

Plus d’information

www.ferme-sirguet.com

www.lacabaneapapi.fr

www.escapades-en-perigord.com





Comité Départemental du Tourisme de la Dordogne

25 rue Wilson - BP 40032
24002 Périgueux Cedex

Responsable presse : Micheline MORISSONNEAU
promo1cdt24@orange.fr ou
micheline@tourismeperigord.com
Tél. 05 53 35 50 05

www.dordogne-perigord-tourisme.fr
www.presse-dordogneperigordtourisme.fr

