

RETRAITES & STAGES · MONTAGNE NOIRE

FOUNT ESTREMIERO · CASTANS, FRANCE

# Votre retraite, au cœur de la forêt

Un domaine pour des groupes jusqu'à 18 personnes, dans les forêts de la Montagne Noire, à 45 minutes de Carcassonne. Vous apportez le contenu de votre semaine ou week-end. Nous nous occupons du reste : hébergement, repas et transferts. Et après une journée dehors : sauna, hammam, bain nordique et piscine extérieure chauffée.

### Randonnée & silence

Sentiers au départ de la maison, montagnes et forêt tout autour, calme sans voisins proches.

### Cueillette & bushcraft

Champignons, châtaignes et noix en automne. Retour à la nature, avec un lit douillet.

### Écriture, lecture & table

Une grande table, une cheminée et une cuisine pour cuisiner ensemble.

### Yoga & méditation

Yoga au bord de la piscine ou méditation sous le tilleul.

## Après la forêt : se réchauffer

BIEN-ÊTRE INCLUS



**Piscine extérieure chauffée**

12 × 4,5 m, d'avril à fin octobre



**Bain nordique au feu de bois**

En plein air, parmi les arbres



**Sauna & hammam**

Se réchauffer après une balade en forêt

hello@fountestremiero.com

www.fountestremiero.com

# Le domaine

**Tout le domaine** en exclusivité pour votre groupe

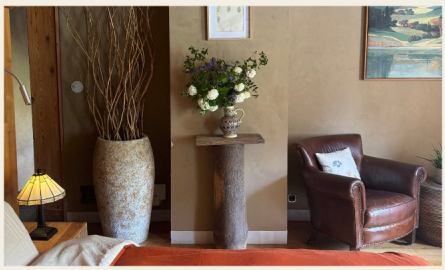
**5 chambres**, chacune avec salle de bain

**Piscine chauffée** 12 × 4,5 m (avril à fin octobre)

**Sauna, hammam et bain nordique**

**Forêt et sentiers** au départ de la maison







### Nous nous occupons de

Usage exclusif du domaine
Linge de lit et serviettes
Piscine, sauna, hammam et bain nordique
Repas et hôtes sur place
Transferts sur demande
Conseils et contacts dans la région

### Vous vous occupez de

Le programme et l'animation
Le recrutement des participants
Votre propre tarif participants
Le trajet des participants
(nous aidons volontiers pour les transferts)

## Quand

**Printemps** (mars–juin)
Cueillette, randonnée, écriture

**Automne** (sept–nov)
Champignons, châtaignes, noix, gibier

**Hiver**
Silence, lecture et écriture au coin du feu

## Deux formules

1 · LOCATION DE LA MAISON

Dès 700 € par nuit, maison entière

**Max. 18 personnes**

Mêmes tarifs que notre location de vacances. Vous gérez repas et organisation ; le domaine est à vous.

2 · TOUT COMPRIS AVEC HÔTES

Prix maison + 65 € par pers. par nuit

**Min. 6, max. 12 personnes**

Nous préparons petit-déjeuner, déjeuner et dîner (boissons en sus) et sommes vos hôtes sur place. Repas végétariens possibles.

Pour les deux formules : ménage final 300 € · taxe de séjour 2,02 € par pers. par nuit (18+) · minimum 2 nuits · linge et serviettes inclus.

### Venez nous rencontrer

JANA TUSSCHANS & SIMON BRIJSSE
Rue de Fount Estremiero 2, 11160 Castans

**hello@fountestremiero.com**
+32 497 97 71 15 · +33 6 78 06 19 54
www.fountestremiero.com