

Communiqué, février 2022

ESCAPADES DÉTOX ET DÉTENTE AU GRAND AIR LES CHARENTES EN MODE SLOW TOURISME !

Destination détente par excellence, les Charentes promettent de profiter d'escapades au plus près des éléments naturels pour déconnecter et se ressourcer. Entre sorties vivifiantes en plein air et activités pour prendre soin de soi, le territoire charentais est riche de belles découvertes pour se reconnecter !

• Angoulême Tourisme – À vélo !

Pour les plus actifs, de nouveaux circuits à vélo permettent d'alterner sport, culture, histoire et patrimoine. Le Tour de Charente VTT est un itinéraire longue distance représentant 650 km au total, entièrement balisé (flèches oranges) et découpé en 35 secteurs. Ils peuvent être assimilés à des étapes journalières, mais il est tout à fait possible à chacun d'imaginer son itinéraire comme il l'entend. Le Tour de Charente VTT peut être démarré de n'importe quel endroit du tracé (sens du balisage inverse aux aiguilles d'une montre).

www.angouleme-tourisme.com



• Aunis Marais Poitevin – Balade en barque

Rien de tel qu'une promenade en barque traditionnelle dans le marais mouillé, à l'ombre des frênes têtards pour voguer en douceur sur les canaux et admirer la richesse de la faune et la flore locales. C'est le moment de mettre en pause son quotidien, de renouer avec l'immensité de la nature et de se laisser bercer par la poésie et la quiétude des lieux. Le voyage peut se compléter par une randonnée pédestre ou une virée en deux roues. Qu'on emprunte la Vélodyssée ou la Vélo Francette, les sentiers longent tantôt les bords de l'eau, tantôt les champs de blé et les pâturages. Au détour d'une haie, on surprendra peut-être l'envol d'un héron pourpré ou d'un loriot d'Europe.

www.aunis-maraispoitevin.com



• Jonzac - Haute Saintonge – L'eau, élixir de bien-être à Jonzac !

Outre les cures médicales pour les voies respiratoires, phlébologie ou rhumatologie, les Thermes de Jonzac proposent des soins à partir d'une eau hyperthermale riche en minéraux bienfaisants avec des formules spa à la journée ou mini-cures de quelques jours pour prendre soin de soi. Aux Antilles de Jonzac, loisirs et plaisirs de l'eau ne font qu'un, dans une véritable bulle exotique les bassins à vagues du lagon, les bains bouillonnants de l'espace détente et les soins à l'institut sont une véritable pause douceur et bonheur.

www.jonzac-haute-saintonge.com



- **Office de Tourisme Bassin de Marennes - Ile d'Oléron – Escapade détox sur l'île d'Oléron**

L'air iodé et vivifiant, la lumière, quelle que soit la saison, les grands espaces de forêts, des étendues de sable à perte de vue... Ici la nature offre une parenthèse bien-être au quotidien. Pour pleinement profiter de ses bienfaits, rien de tel que d'enfourcher un vélo et de parcourir les 160 km de pistes cyclables. Et, le temps d'une pause, se promener le long des plages ou se balader au cœur de la forêt, au milieu des pins, en toute simplicité. Pour ceux qui ont le pied marin, partez seuls ou accompagnés en paddle ou en canoë au milieu des marais ou en kayak, sur la mer. Et pourquoi ne pas se laisser dorloter, entre les mains de professionnels du bien-être, avec un programme de soins au centre de Thalassothérapie, avec vue sur l'une des plus belles plages de l'île ?

www.ile-oleron-marennes.com

- **Nord Charente – Week-end détente**

Le temps d'un week-end, venez prendre soin de vous, loin du stress et de la foule. À 15 minutes à pied de la gare de Ruffec se trouve un havre de paix, le long du ruisseau « Le Lien ». Les chambres d'hôtes « En toute simplicité » sont à l'image de la propriétaire des lieux, Stéphanie Roure : lumineuses et accueillantes. propose un forfait week-end détente avec un soin aux huiles essentielles et une séance de luminothérapie, et aussi une table d'hôtes gourmande. Et pour parfaire l'expérience : il est possible de profiter de quelques longueurs dans la piscine ou juste se prélasser dans le hammam ou le sauna de la nouvelle piscine de Ruffec, Aquaval, à 10 minutes à pied. Un week-end douceur, sans voiture, pour prendre le temps de respirer !

www.ruffecois-tourisme.com/sejourner/hebergement/chambres-dhotes/

- **Ile de Ré – Parenthèse bien-être**

Avec ses deux centres de thalassothérapie et ses nombreux spas, l'île de Ré est la destination idéale pour une parenthèse bien-être au cœur d'une nature préservée. Le nouveau Spa Marin de l'Hôtel Le Richelieu à La Flotte a ouvert cette année et invite à une totale déconnexion dans un nouvel écrin de bien-être.

www.iledere.com

- **Rochefort Océan – Escapade nature**

Faites une escapade nature sur la rive gauche de l'estuaire de la Charente à La Ferme de Brouage.

Hanh Claire, Antoine et leurs 5 enfants ont posé leurs valises à quelques kilomètres de Rochefort, loin du tumulte de la vie parisienne, pour prendre le temps de se reconnecter au vivant ! Ils ont transformé «La Ferme de Brouage» en ferme de maraîchage bio intensif et pratiquent l'agroforesterie. Ils proposent 4 éco-gîtes aménagés dans les dépendances d'un bâtiment du 18^{ème} siècle. Les clients peuvent participer à la vie du potager et profiter des marais aux alentours pour observer les oiseaux à la réserve de Moëze - Oléron, se balader à cheval ou à vélo jusqu'à Port des Barques et l'île Madame !

www.rochefort-ocean.com



• Office de Tourisme de la Rochelle – à travers le Marais de Tasdon

Située sur d'anciens marais salants près du centre de La Rochelle, le Marais de Tasdon a été inauguré fin 2021 après des travaux d'aménagement et de renaturation. Une réserve de 124 ha, dont une grande partie en Zone Naturelle d'Intérêt Ecologique, Faunistique et Floristique, où l'on peut apercevoir les 154 espèces d'oiseaux et 330 espèces végétales qui peuplent ce marais : Hirondelles, hiboux, chauves-souris, cygnes, hérons, limicoles, aigrettes et avocettes y ont notamment élu domicile. La découverte de cet écosystème prend la forme d'une randonnée pédestre, entre chemins et passerelles, sur 10 kms de sentiers aménagés pour ne pas perturber la vie et les différentes espèces du marais.

www.larochelle-tourisme.com/decouvrir/nature/se-reconnecter-a-la-nature-au-marais-tasdon

• Le Rouillacais – Balade sur la Voie Verte

La Voie Verte reliant Rouillac à la commune de Douzat, est idéale pour une balade à vélo ou à pied. Elle suit un parcours le long de la rivière « la Nouère », qui coule dans une vallée assez large entre des collines aux pentes douces. Autrefois, l'humidité de la vallée de la Nouère était favorable à la culture du chanvre.

Cette voie traverse les sous-bois et offre aux promeneurs de très belles vues sur les berges de la Nouère.

www.rouillac-tourisme.fr

• Destination Royan Atlantique – découverte de l'arrière-pays

Découverte d'un arrière-pays à la fois insolite et apaisant : le val de Seudre... Tout d'abord, c'est la découverte des Alpagues à Saint-Romain-de-Benet où Candice et Régis font partager leur passion pour l'élevage d'alpagas. Vous pouvez y séjourner le temps d'une nuit dans une de leurs roulottes, un joli coin de nature où il fait bon se reposer. À proximité, le spa Philae des thermes de Saujon offre une variété de soins à la carte ou bien des séjours bien-être (« séjour lâcher prise » ou « séjour voyage des sens »).

www.royanatlantique.fr/detente-bien-etre/spa-thermal-philae-saujon/ - www.lesalpaguettes.fr

• Vals de Saintonge – des hébergements « détente »

Ici, l'on prend le temps de se détendre et de profiter d'un environnement de qualité. Pour se reposer tout en profitant d'activités, « Les Roulottes de Dilou » sont idéales avec leur jacuzzi, sauna, et salle de sport. Et pour une approche bien-être, « La Maison du Petit Jacques » dispose d'un studio de yoga et propose des cours privés et collectifs.

www.destinationvalsdesaintonge.com



Informations sur les Charentes à retrouver sur www.infiniment-charentes.com