



DOMAINE
la balme



SÉJOURNEZ

comme vous rêvez !



Plongez au cœur de 8 hectares de nature !

Trois hébergements indépendants se côtoient et peuvent être réservés ensemble ou séparément selon vos besoins. La capacité d'hébergement du Domaine La Balme s'adapte totalement à votre configuration !

- Activités ou tranquillité ?
- En couple ou en troupe ?
- Retraite méditative ou cousinade ?
- Travailleur indépendant ou entreprise ?
- Organisateur de stages ou touriste ?
- Pour un week-end, un mois ou plus ?

Reconnectez-vous à ce qui vous fait du bien, dans un confort authentique et une bonne humeur ambiante.

Le Domaine La Balme et votre hôtesse Isa, vous permettront d'expérimenter un séjour sur-mesure inoubliable dans un coin de paradis.

Les animaux sont les bienvenus et sont libres de gambader puisque le Domaine est totalement sécurisé et clôturé.



**SAVOURER
L'INSTANT PRÉSENT**

CODE WIFI

Réseau: Orange invité
Mot de passe: domainelabalme

A propos de
VOTRE SEJOUR

« Venez profiter de nos paysages naturels à
couper le souffle et de nos petites pépites de
culture et de ressourcement !
N'hésitez pas à me contacter pour organiser un
séjour qui vous ressemble. »

Isa



VOTRE HÔTE

ISA BORGOGNONE

CONTACT

Domaine La Balme Lieu dit
Peyrilles
46310 PEYRILLES
0033 6 51 72 49 42
contact@domainelabalme.com

CONTACT D'URGENCES

Police : 17
Pompier : 18
Samu : 15
Urgences à partir d'un portable :
112
SOS médecins : 36 24
Clinique vétérinaire de Gourdon :
05 65 41 01 12

Méridionale, d'origine italienne, globe-trotteuse durant plus de 20 ans, j'ai parcouru les 4 coins du monde avec mon sac à dos. C'est pourtant dans le Lot, que j'ai posé mes valises !

En effet alors que je revenais tout juste d'Afrique, le cœur comblé par de jolies rencontres, mes pas m'ont conduit jusqu'au Domaine la Balme et je suis littéralement tombée amoureuse de ce lieu exceptionnel.

Plus encore, je m'y suis sentie chez moi. J'ai tout aimé : l'énergie du lieu, la beauté du paysage, la nature omniprésente qui invite à la contemplation et au calme.

Tout au long de mes nombreux voyages j'ai appris que l'authenticité, la simplicité et l'ouverture d'esprit sont des valeurs essentielles à mes yeux.

C'est exactement ce que je vous propose de vivre ici en toute bienveillance et au plus proche de la nature : vous ressourcer et pratiquer des loisirs outdoor tout en profitant du terroir remarquable de la région.

HORAIRES D'ENTRÉE ET DE SORTIE DES LIEUX

L'entrée est possible à partir de 16H30 et la sortie jusqu'à 11H00.

Si vous souhaitez arriver plus tôt et/ou partir plus tard, les prestations "entrée anticipée " et " sortie tardive" sont possibles fonction des autres réservations et avec supplément.

POUR ARRIVER JUSQU'AU DOMAINE

Laissez le village de Peyrilles sur votre gauche sans y descendre.

Continuez sur la D12 en direction de Gourdon sur environ 800 Mètres.

Attendez bien de voir le panneau " Domaine la Balme " avant de vous engager sur un chemin et cela même si votre GPS dit le contraire.

Vous monterez un chemin de castine puis vous arriverez à un portail vert vous m'appellez et je viendrai vous ouvrir.

Mon border collie qui s'appelle Noa peut aboyer. Il est très gentil, ne vous inquiétez pas mais il n'aime pas qu'on le touche quand il ne connaît pas. Ensuite vous deviendrez les meilleurs amis !

En voiture :

15 minutes de l'A20
60 minutes de Montauban
90 minutes de Toulouse
545 kms de Paris

En train :

A 15 minutes de Gourdon (train direct de Paris Austerlitz, Toulouse..)
A 30 minutes de Cahors

(navettes possibles/ nous contacter)

En avion :

Brives Souillac 50 minutes
Bergerac 90 minutes
Toulouse 90 minutes
Rodez 110 minutes
Limoges 120 minutes



INSTRUCTIONS

REGLEMENT INTERIEUR



- Toute activité commerciale ou professionnelle est strictement interdite sans mon accord préalable
- Les gîtes sont conçus pour recevoir un nombre définis de voyageurs. Pas d'invités surprise sans mon accord préalable (cette limite inclut les enfants et les nourrissons).
- Les animaux sont les bienvenus à condition qu'ils soient propres, ok avec les autres animaux et les humains :-) mais toujours avec mon accord préalable.
- La piscine est réservée à l'usage exclusif des voyageurs (pas des d'animaux).
Les heures d'utilisation de la piscine sont de 8h00 à 22h00 sauf accord préalable. Les enfants doivent être surveillés en permanence par un adulte lorsqu'ils se trouvent dans la zone de la piscine.
- Les fêtes et événements bruyants ne sont autorisés qu'avec mon accord préalable.
- Le stationnement est autorisé uniquement dans les zones désignées. Les véhicules ne doivent pas entraver l'accès aux espaces communs ni bloquer les voies de circulation.
- Les voyageurs sont responsables de maintenir le logement en bon état de propreté et de signaler toute dégradation ou panne au propriétaire dès que possible. Les espaces communs, y compris la piscine, doivent être utilisés avec précaution. Toute détérioration causée par une utilisation négligente sera facturée.
- Déchets et tri sélectif : nous encourageons fortement le tri sélectif. Dans tous les cas les poubelles doivent être déposées dans les bennes se situant à 600 mètres du Domaine (au village de Peyrilles) avant votre départ. Merci de ne pas nourrir les cocottes sans mon accord.
- Cela paraît évident mais.... ne pas utiliser la climatisation les fenêtres ouvertes, éteindre la lumière en quittant chaque pièce, ne pas fumer dans la maison, ...

Merci de traiter votre logement comme si c'était le votre !

ANNULATIONS

En cas de certificat médical, nous proposons un avoir du montant versé valable 2 ans en déduction de votre prochain séjour.

EVENEMENTS

PRIVES

Organisatrice-née, dotée d'un profond sens de la fête, je me réjouis d'avance de concocter à la perfection tous vos évènements privés :

anniversaires de mariage, enterrement de vie de jeune fille,
retrouvailles familiales ou amicales...

Prenons un moment ensemble pour que vous me parliez de vous,
confiez-moi vos souhaits, je me charge de les faire devenir votre futur
meilleur souvenir, clés en mains !

Je propose aussi des week-end bien être avec massages,
sophrologie, hypnose, soins énergétiques, confiance en soi &
développement de ses potentiels intérieurs et soirées à thèmes
chants sacrés, voyages astraux....

Cours de danse, cours de percussions africaines, ateliers culinaires,
ateliers théâtre, soirée contes ...
bref tout est envisageable !

Pour les entreprises, tous vos projets de team building, départ à la
retraite, séminaire d'accueil et d'intégration, incentive... prendront vie
entre mes mains. Mes 20 ans d'expérience du monde de l'entreprise
et du management me donnent une parfaite connaissance des
attentes et des enjeux de ce type d'événement.

Quelques exemples de prestations



MASSAGES

Les soins sont pratiqués en fonction des conditions météo et de vos envies à l'intérieur ou au bord de la piscine, sous un arbre ...

- **TUINA (1h00) : 75 €**

Le Tuina fait partie des arts thérapeutiques de l'ancienne médecine chinoise. Ce massage est toujours pratiqué depuis plus de 4000 ans.

Tui = pousser, Na = saisir. Cette pratique est basée sur de l'acupression des points spécifiques des méridiens du corps. Le but est de résoudre les blocages énergétiques à l'origine de désordres physiques. Il est efficace dans les troubles musculaires, contre le stress, pour le renforcement des défenses immunitaires, etc...

Ce massage est adapté à tous sans contrainte d'âge (sauf contre indication) et se pratique habillé.



- **THAÏLANDAIS (1h00 ou 1H30) : 75 € / 85 €**

Introduit en asie il y a environ 2500 ans sous le nom de Nuad (massage) Bo'Rarn (traditionnel), le massage thaïlandais est un mélange des Asanas du Yoga et de massages indigènes pratiqués alors en Thaïlande.

Afin de permettre la circulation de l'énergie à travers les méridiens, on pratique une alternance de pression et d'étirement.

Ce massage permet un étirement des muscles de tout le corps en douceur, ce qui permet un relâchement physique et psychique.

Ce massage est adapté à tous (sauf contre indication) et se pratique habillé.

Option ventouses sans supplément.

- **SIP SEN (1h00 ou 1H30) : 75 € / 85 €**

Technique de massage à l'huile qui combine des pratiques du massage thaïlandais, tuina et de réflexologie.

Le principe de ce massage est de suivre les méridiens énergétiques en alternant des pressions énergiques et douces.

Le résultat est un relâchement profond des muscles et une détente psychique intense.

Ce massage est adapté à tous (sauf contre indication).



- **MASSAGE EMOTIONNEL (2H30) : 110 €**

S'autoriser l'espace d'une séance la possibilité d'abandonner ce qui nous pèse, la volonté de tout contrôler, la colère, la tristesse ou la peur.

S'autoriser à laisser les émotions nous traverser, nous submerger et les accepter, en prendre conscience ou simplement les exprimer.

L'accueil et l'écoute du corps, de l'esprit et des émotions sont la base de ce massage.

Tout en enveloppement, douceur et propositions ce massage vous guidera peu à peu vers une paix intérieure.

- **PRENATAL (1h00 ou 1H30) : 75 € / 85 €**

Le massage femme enceinte indien est une importante source de détente pour la future maman. Elle subit des bouleversements physiques et émotionnels qui pourront être apaisés par cette pratique et ainsi permettre une grossesse plus sereine.

Enveloppant et tout en douceur, ce massage à l'huile pourra être dispensé tout au long de la grossesse (sauf contre indication).



- **HOLISTIQUE (1h00 ou 1H30) : 75 € / 85 €**

L'holistic massage prend en compte la personne dans sa globalité, spirituelle et matérielle. Il est unifiant, enveloppant, relaxant et énergisant. Balancements, étirements, mobilisations, glissés et pétrissages permettent de libérer l'esprit et de réduire le stress. Il calme le système nerveux, réduit les tensions musculaire, favorise un meilleur sommeil, le mental se calme et vous permet de lâcher prise

- **AYURVEDIQUE TRADITIONNEL RELAXANT (1h00 ou 1H30) : 75 € / 85 €**

Originaire de l'Inde où il est pratiqué depuis des millénaires, le massage ayurvédique fait partie intégrante de la médecine traditionnelle indienne. Il permet de rétablir l'équilibre des doshas. Ce massage basé sur des enveloppements, décharge, recharge et points de pression vous procurera un profond sentiment de détente et de bien être.

- **MASSAGE A 4 MAINS (1h00) : 140 €**

Offrez vous une bulle d'évasion grâce au massage intuitif à 4 mains qui vous emmènera en voyage et vous fera perdre la notion du temps et de l'espace.



Pensez à réserver au plus tôt !

Les ateliers de la Balme



- **POUR LES GROUPES :**

Et si j'organisais toute une demi-journée, une journée ou même un week-end entier bien être rien que pour vous ? !

Séances de massages ou sophrologie / hypnose / soirées à thèmes chants sacrés,

Massage au bord de la piscine, ateliers à thème massages aux huiles, huiles essentielles,

Massages pour couples, enfants...

Réflexologie – massage, ventouses...

Soins énergétiques – séance de magnétisme – Reiki

Séance de sophrologie autour des voyages astraux, ou autres thèmes spirituels, tarot

Gestion du stress

Confiance en soi et développer ses potentiels intérieurs...

- Forfait ½ journée – 4 heures de massages / soins : sur devis selon nombre de personnes (minimum 250 €)
- Forfait ½ journée – 5 heures de massages / soins : sur devis selon nombre de personnes (minimum 300 €)
- Forfait 1 journée de massages / soins : sur devis
- D'autres prestations sont possibles, n'hésitez pas à me faire part de vos envies !



PRODUITS LOCAUX

Liste non exhaustive...



- Dégustation de fromages locaux & vin : à partir de 25 € par personne
- Magrets de canard cuits à la flamme & vin 25 € par personne
- Petits déjeuners maison : 9,50 € par personne

Pensez à l'option Gourmet !

Vous pouvez nous demander de remplir le frigo de votre gîte avec quelques spécialités locales de votre choix pour votre arrivée.

Nous pouvons également vous envoyer des colis de produits locaux sur abonnement mensuel ou trimestriel, à voir ensemble lors de votre venue.



POUR SE REPÉRER





IDÉES DE BALLADES...

La Vallée du Lot

SAINT-CIRQ-LAPOPIE **LE COUP DE COEUR**

Plus beau village de France, Saint-Cirq-Lapopie se mire dans les eaux du Lot en contrebas. Une situation en vigie sur la rivière et un patrimoine à se damner : maisons renaissance, échoppes médiévales, ruelles bordées de roses trémières et placettes ombragées, boutiques d'artisans... un vrai décor de cinéma ! On comprend pourquoi André Breton en découvrant le village a déclaré : « J'ai cessé de me désirer ailleurs... ».

+ d'infos

Office de Tourisme de St-Cirq Lapopie - Cahors Vallée du Lot
☎ 05 65 53 20 65 🌐 www.cahorsvalleedulot.com



LE CHEMIN **DE HALAGE**

Imaginez un chemin taillé à même la falaise sur environ 1 km de long. Creusé entre 1843 et 1847 pour faciliter le trafic des gabares sur le Lot, le chemin de halage de Ganil, situé à Bouziès, est aujourd'hui accessible à tous. Ne manquez pas le coup d'œil sur le bas-relief qui s'étend sur 40m2, œuvre du sculpteur Daniel Monnier. Un chemin à voir absolument.

Plus de 30 ans après l'avoir commencé, Daniel Mounier a poursuivi son œuvre durant l'été 2019. Sa dernière création : un écran-miroir qui est selon lui la touche finale et majestueuse qui donnera un éclat unique à ce bas-relief.

+ d'infos

Office de Tourisme de Cahors Vallée du Lot 📍 Bouziès
☎ 05 65 53 20 65 🌐 www.tourisme-lot.com





IDÉES DE BALLADES...



RENCONTRER UN MARQUIS AU CHÂTEAU DE CÉNEVIÈRES

Visiter un château perché sur le Lot, c'est bien. Mais quand c'est un marquis qui vient vous ouvrir la porte en perruque et en habit c'est encore mieux. Le château de Cénevières, c'est une histoire de famille : celle des De Braquilanges. Ils sont les heureux propriétaires de ce bijou renaissance depuis 220 ans. Nous, on dit « chapeau bas » !

+ d'infos

Château de Cénevières 📍 Cénevières
☎ 05 65 31 27 33 🌐 www.chateau-cenevieres.com



LE VIGNOBLE DE CAHORS

Voyage au pays des sens, au cœur d'un terroir marqué par le sceau de la vigne. Coteaux striés de vert, vallées plantées de ceps, plateaux semés d'exploitations, le vignoble lotois impose sa marque, donne le ton et sublime les paysages. Dans la vallée du Lot, les villages ont gardé la mémoire d'un passé campé sur le succès de vins exportés jusqu'à la cour d'Angleterre. De cette histoire aux allures d'épopée, est née une volonté de poursuivre la tradition: celle du Malbec.

+ d'infos

Office de Tourisme de Puy l'évêque - Cahors Vallée du Lot
☎ 05 65 21 37 63 🌐 www.cahorsvalleedulot.com



PRAYSSAC UN DES MARCHÉS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

Bien connu des locaux pour son ambiance et son charme, cet incontournable du vendredi matin est une institution en Vallée du Lot. Pas moins d'une centaine de primeurs, charcutiers, fromagers, vignerons ou encore pâtisseries déploient chaque vendredi, étais et parasols colorés. L'ambiance chaleureuse qui y règne, le porte souvent au rang de "marché choucou" de certains chalandes !



ADMIRER RAPACES ET PERROQUETS AU ROCHER DES AIGLES

Dans le ciel de Rocamadour, un aigle et un condor semblent avoir entamé un ballet tout en légèreté et d'une grâce absolue. Pendant plus d'une heure, le canyon de Rocamadour est tapissé d'ombres, celles des rapaces du très célèbre Rocher des Aigles. Un site ouvert en 1977 et qui compte aujourd'hui plus de 400 oiseaux de 60 espèces différentes.

+ d'infos

Ecoparc Le Rocher des Aigles 📍 Rocamadour
☎ 05 65 33 65 45 🌐 www.rocherdesaigles.com



IDÉES DE BALLADES...



SUIVRE LES TRACES D'ÉMILE LE PTÉROSAURE

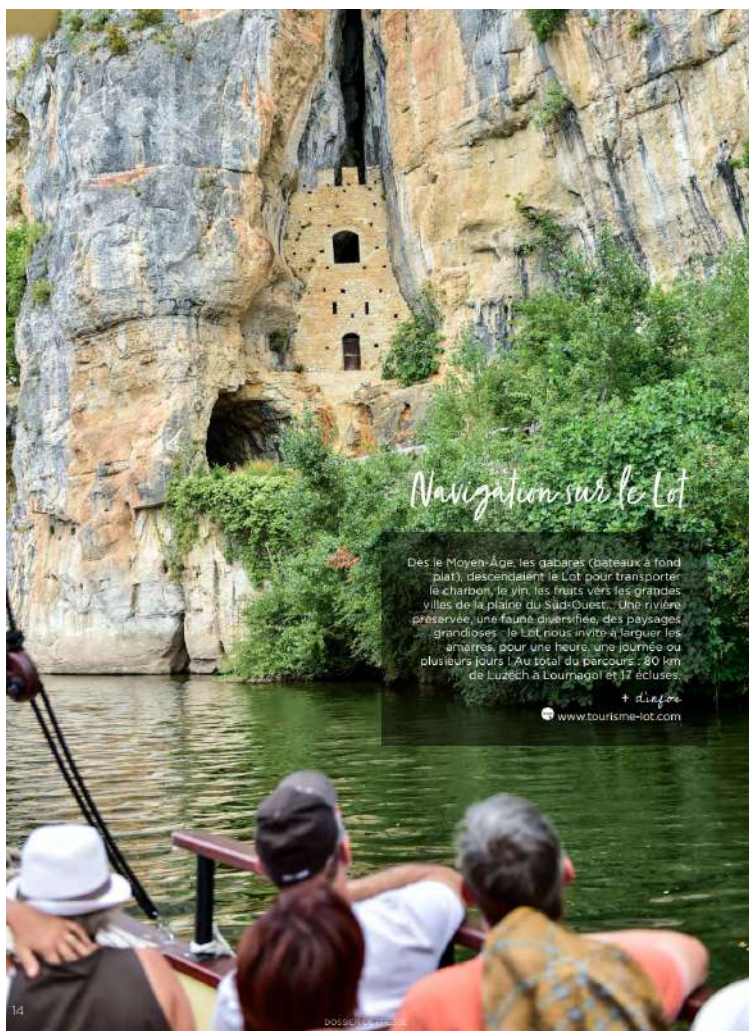
À 10 mn de Cahors, le village de Crayssac possède une plage un peu particulière : sans sable ni mer, mais avec des traces de Ptérosaures®. Vous n'y verrez pas d'ossements, mais des empreintes. À l'ère du Jurassique, crustacés, mollusques, crocodiliens, tortues, dinosaures et ptérosaures ont laissé leurs traces de pas. Ce site paléontologique unique est d'intérêt mondial, les pistes découvertes sur le site de La Plage aux Ptérosaures® ont permis d'expliquer le mode de locomotion des ptérosaures. Les petits comme les grands sont guidés avec sérieux mais aussi décontraction, en compagnie d'Arthur, Bob, Merlin, Emile, Julien ou bien encore le dernier né Dimitri. Une vraie visite à partager en famille.

+ d'infos

Plage aux Ptérosaures 📍Crayssac

📞 05 65 23 32 48 - 05 65 53 20 65 (Office de tourisme Cahors)

🌐 www.plageauxpterosaures.fr



Navigation sur le Lot

Dès le Moyen-Âge, les gabares (bateaux à fond plat), descendaient le Lot pour transporter le charbon, le vin, les fruits vers les grandes villes de la plaine du Sud-Ouest. Un rivage préservé, une faune diversifiée, des paysages grandioses : le Lot nous invite à l'aventure les amarrées, pour une heure, une journée ou plusieurs jours ! Au total du parcours : 80 km de Luzèch à Lournagol et 17 écluses.

+ d'infos

🌐 www.tourisme-lot.com

POUR 1 HEURE LE BATEAU CROISIÈRE

Embarquez aux portes de Cahors, Bouziès, Saint-Cirq-Lapopie, Cajarc ou encore Puy-l'Évêque pour des balades commentées d'h30 sur le Lot. Le choix est varié : tester la croisière dégustation, s'amuser avec la croisière pirate, s'émerveiller avec la croisière nocturne, admirer les châteaux avec le Schmilbic ou encore la croisière en gabare électrique... À vous de choisir la croisière qui vous ressemble !

+ d'infos

Les Croisières Fénélon

📍Cahors

📞 05 65 30 16 55

🌐 www.bateau-cahors.com

Les Croisières de Saint-Cirq-Lapopie

📍Bouziès

📞 05 65 31 72 25

🌐 www.croisieres-saint-cirq-lapopie.com

Gabare Copeyre 📍Puy-l'Évêque

📞 05 65 20 03 25 - 06 80 01 78 63

🌐 www.gabare-copeyre.com

Cajarc Nature Evasion 📍Cajarc

📞 06 46 86 08 35

🌐 www.canoe-cajarc.fr

POUR 1 JOUR LE GABARROT

Evadez-vous à votre rythme, en famille ou entre amis à bord de cette mini-gabare équipée de banquettes protégées du soleil. À la barre de votre embarcation, vous organiserez votre périple au rythme de vos envies ! Notre coup de cœur : la journée pique-nique.

+ d'infos

Les Croisières de Saint-Cirq-Lapopie

📍Bouziès

📞 05 65 31 72 25

🌐 www.croisieres-saint-cirq-lapopie.com

Copeyre

📍Puy-l'Évêque

📞 05 65 20 03 25

🌐 www.gabare-copeyre.com

Cajarc Nature Evasion

📍Cajarc

📞 06 46 86 08 35

🌐 www.canoe-cajarc.fr

À L'ABORDAGE SUR LE NAVIRE DE LA CROISIÈRE PIRATES

Au fil de l'eau et sur les traces des pirates du Lot... On largue les amarres, on profite de la nature et surtout, on s'amuse ! Sitôt à bord de cette jolie gabare, l'histoire commence ! Il faut aider le matelot à trouver un trésor. Histoire de se mettre dans l'ambiance une malle secrète est ouverte et la distribution commence : sabre, chapeau tricorne, jumelles...

+ d'infos

Croisières Saint-Cirq-Lapopie 📍Bouziès

📞 05 65 31 72 25

🌐 www.croisieres-saint-cirq-lapopie.com





IDÉES DE BALLADES...

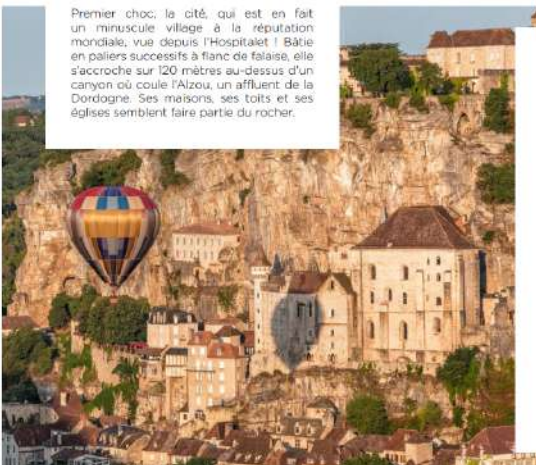


+ d'infos
Office de Tourisme Vallée de la Dordogne
☎ 05 65 33 22 00 • www.vallee-dordogne.com

UNE RÉPUTATION MONDIALE ROCAMADOUR

Cité vertigineuse qui domine le canyon de l'Alzou, la cité médiévale de Rocamadour est un miracle d'équilibre.

Premier choc : la cité, qui est en fait un minuscule village à la réputation mondiale, vue depuis l'Hospitalet ! Bâtie en paliers successifs à flanc de falaise, elle s'accroche sur 120 mètres au-dessus d'un canyon où coule l'Alzou, un affluent de la Dordogne. Ses maisons, ses toits et ses églises semblent faire partie du rocher.



ROCAMADOUR LE SANCTUAIRE !

Nid d'aigle à 120 m au-dessus de la rivière Alzou, Rocamadour donne le vertige... « Les maisons sur le ruisseau, les églises sur les maisons, les rochers sur les églises, le château sur les rochers » : Rocamadour, c'est d'abord un incroyable pied de nez aux lois de l'équilibre. Un sanctuaire aussi, voué au culte de St-Amador et de la Vierge Noire.

À voir : la basilique Saint-Sauveur, le tombeau de Saint-Amador, les maisons médiévales... Et fin septembre on s'envole en l'air avec les Montgolfiades, 1^{er} rassemblement européen de montgolfières.

+ d'infos
Office de Tourisme Vallée de la Dordogne
☎ 05 65 33 22 00 • www.vallee-dordogne.com

TROTTINETTE TOUT TERRAIN TROTXTREM

Trotinette version sportive, voici le concept de TrotXtrem. Une vraie expérience de glisse pour apprécier les paysages autrement. Quatre circuits entre 30 minutes et 2h30 accompagnés sont proposés autour de Rocamadour, Martel et le gouffre de Padirac. L'une des balades autour de Rocamadour est proposée en nocturne, autant dire que les photos seront magiques. Des points de vue, des paysages et des lumières exceptionnels à contempler en toute liberté aux commandes de ce nouveau mode de locomotion.

+ d'infos
TrotXtrem • Rocamadour
☎ 07 66 56 26 48 • www.trotxtrem.com

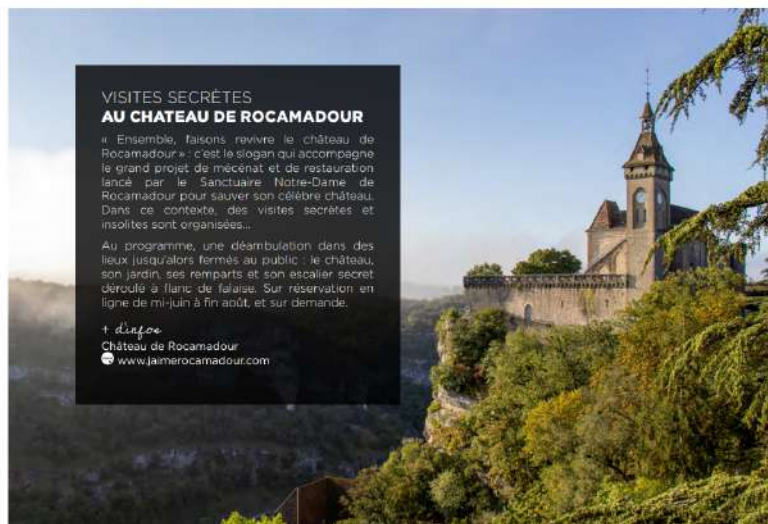


VISITES SECRÈTES AU CHÂTEAU DE ROCAMADOUR

« Ensemble, faisons revivre le château de Rocamadour » : c'est le slogan qui accompagne le grand projet de mécénat et de restauration lancé par le Sanctuaire Notre-Dame de Rocamadour pour sauver son célèbre château. Dans ce contexte, des visites secrètes et insolites sont organisées...

Au programme, une déambulation dans des lieux jusqu'alors fermés au public : le château, son jardin, ses remparts et son escalier secret déroulé à flanc de falaise. Sur réservation en ligne de mi-juin à fin août, et sur demande.

+ d'infos
Château de Rocamadour
• www.jaimerocamadour.com



LE MOULIN DE COUGNAGUET AU BORD DE L'OUYSSSE

Le Moulin de Cougnaguet est situé au calme au bord de l'Ouyssse et au pied des falaises. Hubert et Raymonde, des guides de choix à l'accent chantant du Quercy, font visiter ce superbe moulin à eau encore en fonctionnement. Ici, le temps s'est arrêté, alors, il faut s'y arrêter avec lui...

+ d'infos
Le Moulin de Cougnaguet • Calès
☎ 05 65 32 63 09 • www.cougnaguet.com



IDÉES DE BALLADES...



LE MOULIN DE COUGNAGUET AU BORD DE L'OUSSE

Le Moulin de Cougnaguet est situé au calme au bord de l'Ousse et au pied des falaises. Hubert et Raymonde, des guides de choix à l'accent chantant du Quercy, font visiter ce superbe moulin à eau encore en fonctionnement. Ici, le temps s'est arrêté, alors, il faut s'y arrêter avec lui...

+ d'infos

Le Moulin de Cougnaguet 📍 Calès
☎ 05 65 32 63 09 🌐 www.cougnaguet.com



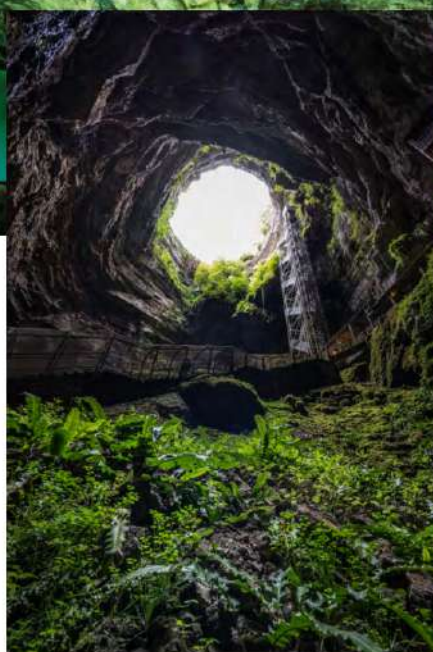
La Vallée de la Dordogne

LE CÉLÈBRE GOUFFRE DE PADIRAC

Pénétrez à 103 m de profondeur dans les entrailles de la terre, un univers secret découvert en 1889 par Edouard-Alfred Martel. Le Gouffre de Padirac est le 1^{er} gouffre de France et l'un des plus fascinants à explorer en Europe. La rivière souterraine joue à cache-cache dans un labyrinthe de cavités aux formes les plus saugrenues : champignons, candélabres, dentelles de roche... À bord d'une barque, vous arrivez au Lac de la Pluie aux eaux translucides puis l'exploration continue à pied jusqu'à la salle du Grand Dôme avec ses cascades. Inoubliable !

+ d'infos

Gouffre de Padirac 📍 Padirac
☎ 05 65 33 64 56 🌐 www.gouffre-de-padirac.com



LE PETIT VERSAILLES AUTOIRE

Imaginez un cirque éclaboussé du vert des arbres, ourlé du blanc des roches. C'est là qu'Autoire aligne ses maisons en une cascade de toits bruns, de façades claires.

Parce qu'ici furent construits manoirs et châteaux, le village a reçu le surnom de « *Petit Versailles* ». Le village a également le privilège de posséder la plus haute cascade du département. De plus de 30 m, le site est protégé au titre des sites classés.

C'EST NOUVEAU



UN RESTAURANT CAFÉ LIBRAIRIE À PADIRAC

Le Gouffre de Padirac souhaite plus que jamais faire honneur aux héros des temps modernes : les explorateurs. Pour prolonger l'aventure des visiteurs, il a ouvert en 2023 un lieu conceptuel, un restaurant & café-librairie dédié aux récits d'exploration. Désormais, les visiteurs de ce lieu unique au monde peuvent prolonger l'expérience en déjeunant parmi les livres pour s'imprégner des histoires d'aventuriers extraordinaires ! Une sélection d'ouvrages issue des catalogues des Éditions Paulsen-Guérin, Artaud et d'autres maisons d'édition disposant de départements spécialisés dans les récits d'aventure est présentée.

+ d'infos

Gouffre de Padirac 📍 Padirac
☎ 05 65 33 64 56
🌐 www.gouffre-de-padirac.com

IDÉES DE BALLADES...



La Vallée du Célé

VALLÉE DU CÉLÉ LA BELLE SAUVAGE

Entre falaises et maisons troglodytes, la Vallée du Célé ondule dans un parcours sauvage et poétique à la fois. Le Célé s'amuse et enchante, joue les capricieux et offre une variation de paysages. En suivant son cours, les parois rocheuses s'ouvrent et livrent au regard leurs grottes obscures ornées de dessins préhistoriques et leurs jolis villages. La faune et la flore y sont étonnantes. La belle et secrète Vallée du Célé ne cessera jamais d'émerveiller...

+ d'infos

 www.tourisme-lot.com



LA GROTTES DU PECH-MERLE

Le Lot a son Lascaux : la Grotte du Pech-Merle. Mais ici, on visite la véritable grotte ornée. Des chevaux, des mammouths, des bisons, ponctués de points, de traits, de mains : quelle frise ! Le tout dans un décor naturel de concrétions qui rehausse la beauté des peintures. L'ensemble est vieux de 25 000 ans et laisse pantois...

+ d'infos

Grotte du Pech-Merle  Cabrerets
☎ 05 65 31 27 05
 www.pechmerle.com

MUSÉE DE PRÉHISTOIRE AMÉDÉE LEMOZI

Le Musée approfondit la visite de la Grotte du Pech Merle et présente la vie des Hommes en Quercy pendant la Préhistoire. Deux expositions permanentes et un film de 25 minutes sur les peintures préhistoriques de la grotte. Ateliers pédagogiques pour les scolaires : découvrir par l'expérimentation et le toucher l'art des origines, les plus anciennes traces écrites, l'évolution de l'Homme.

+ d'infos

Le Musée de Préhistoire Amédée Lemozi  Cabrerets
☎ 05 65 31 27 05  www.pechmerle.com



PERCHÉ SUR SON PROMONTOIRE LOUBRESSAC

Campé sur un promontoire, le village offre une vue plongeante sur les vallées de la Bave, de la Cère et de la Dordogne. Le panorama exceptionnel permet d'admirer les châteaux de Castelnaud, de Montal et les Tours de Saint-Laurent. Loubressac incarne une inspiration très médiévale.



BIJOU DE LA VALLÉE DE LA DORDOGNE CARENAC

Il faut longer les rives de la Dordogne pour découvrir ce village qui n'a rien perdu de son inspiration médiévale : des maisons aux fenêtres sculptées, le château des doyens et le prieuré clunisien du 11^{ème} qui n'a rien oublié de l'époque où il abrita Fénélon.

IDÉES DE BALLADES...



PRENDRE DE LA HAUTEUR VIA FERRATA ET TYROLIENNE EN VALLÉE DU CÉLÉ

En libre accès ou encadré par un professionnel, partez à l'aventure et évoluez en pleine nature en Vallée du Célé. Le Lot propose une Via Ferrata unique en libre accès avec deux parcours, un pour les débutants (1h30 et 210 m) et un pour les plus aguerris (2h30 et 500m). Ouvrez grand les yeux et profitez du spectacle qui s'offre à vous entre pierre et rivière, entre ciel et terre. La passerelle de l'Ermite (54 m) et le pont népalais des Hironnelles (29 m) vous offriront de beaux passages aériens et une vue imprenable.

+ d'infos

📍 www.tourisme-lot.com

Pour une pratique en toute sécurité, partez accompagné d'un professionnel et laissez-vous guider : un parcours aérien et « fun » entre deux falaises. La base kalapca à Conduché propose via ferrata et 3 tyroliennes de 150, 160 et 310 m pour un max de sensations et une vue imprenable sur la vallée. Roc et tyro, accrobranche... Toutes les combinaisons sont possibles.

+ d'infos

Kalapca Loisirs 📍 Bouziès

☎ 05 65 24 21 01 🌐 www.kalapca.com



LES PLAISIRS DE LA GRIMPE

Guillaume Bertucchi vous accompagne dans votre découverte de l'activité escalade, via ferrata, canyoning... Pour votre plus grand plaisir et en toute sécurité, venez découvrir, perfectionner votre grimpe ou aller au bout de vous-même. Accompagnement sur site, prêt de matériel et bonne humeur ! A partir de 4 ans.

+ d'infos

Escalade Numad

📍 Labastide-Murat ☎ 06 20 56 22 59

🌐 www.escalade.numad.fr

WWW.TOURISME-LOT.COM

Gourdon

GOURDON UN AIR DE MOYEN-ÂGE

Portes fortifiées, maisons à colombages, ruelles étroites sinuant jusqu'à l'esplanade de l'ancien château... ici tout invite à une balade médiévale. Ce n'est pas le fruit du hasard si depuis plus de vingt ans, la ville accueille début août « Les Médiévales de Gourdon », un spectacle de rue étonnant qui ramène la cité et les visiteurs quelques siècles en arrière.

+ d'infos

Office de Tourisme
du Pays de Gourdon

☎ 05 65 27 52 50

🌐 www.tourisme-gourdon.com

La Bouriane

GROTTES DE COGNAC UN SANCTUAIRE EMPREINT DE MAGIE

Découvertes dans les années 50, les grottes de Cognac sont moins connues que Pech-Merle. Et pourtant ! L'une présente de superbes concrétions naturelles, la seconde des dessins tracés au crayon d'ocre : bouquetins, cervidés, mammoths, et surprise, cinq figures humaines. Une rareté, à découvrir d'urgence !

+ d'infos

Les Grottes de Cognac ☎ 05 65 41 47 54 🌐 www.grottedecognac.com

BON SEJOUR !



N'hésitez surtout pas à me demander des
informations supplémentaires