



Réduisons notre impact
environnemental

Imprimons en noir et blanc
uniquement les pages 3 et 5

Terre d'Eugénia

Séjour détox Grands Causses



Séjour de jeûne et randonnée

Dans le parc naturel des grands causses

« Je suis ravie de pouvoir vous faire découvrir la pratique du jeûne au pied du Larzac, sur la terre d'Eugenia » Anne Swiader

Terredeugenia.com

Programme du Séjour jeûne et randonnée DETOX GRANDS CAUSSES

Le parc naturel des grands causse c'est avant tout un regard tourné vers la nature une luminosité, une minéralité puissante.

Trois éléments naturels qui vous permettront de libérer votre énergie vitale et ainsi de vous recharger dans un programme de détoxification spécialement conçu pour vous.

Terre d'Eugenia vous propose de venir poser vos valises dans un lieu sélectionné pour son calme, son confort **5 étoiles** et sa beauté, mais aussi pour sa proximité avec le causse du Larzac.

Terre d'Eugenia a sélectionné pour vous un programme spécial Detox-Grands Causse dans la luxueuse demeure Castel d'Alzac **nichée au cœur du parc naturel régional des Grands Causse et du territoire "Causse et Cévennes " classé au patrimoine mondial de l'Unesco.**

Au programme (hors option) :

- **Accompagnement holistique naturopathique** en préparation, pendant et en reprise après le jeûne par un organisateur naturopathe certifié FENA, et labellisé par la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée. Basé sur les échanges individuels personnalisés et les apports théoriques et pratiques délivrés en groupe.
- **5 Séances de Yoga Nidra** chaque soir après le bouillon
- **2 Ateliers cuisine végétale sans allergènes à 17h + 6 soirées à thème** après le bouillon, permettant tout au long du séjour la découverte et l'appropriation de la pratique du jeûne et l'approche nutrition en naturopathie (cuisine vivante, micro-nutrition, vitalisme...) - Ces moments partagés comportent de l'apport en terme de contenu, des supports dématérialisés remis après les ateliers, de la pratique en cuisine, des échanges question-réponse permettant tout à chacun d'approfondir ses connaissances. Parmi les thèmes : **cuisine traditionnelle japonaise, cuisiner les légumes lacto-fermentés** - les huiles précieuses alimentaires, comment bien nourrir son microbiote pour maintenir les conditions idéales de la santé, et bien évidemment le jeûne, ses bienfaits, sa physiologie.
- **Eveil corporel** le matin inspiré du Do In, techniques respiratoires Yogique et du Pilates
- **Randonnées découvertes du causse du Larzac et de l'avant causse de Saint Affrique** pour vous recharger au contact des éléments naturels. Le départ des randonnées se fera à pied ou en véhicule du centre. La découverte de l'Abbaye de Sylvanes, ou de l'atelier du Sac du Berger en cas de fortes pluies
- Du **temps de repos** (très important lors d'un jeûne), de la lecture, de la rêverie face aux couchers de soleil
- L'accès à la **piscine chauffée de mi avril à octobre si les températures sont favorables**
- L'accès au **sauna** infra -rouge et à la salle de massage.
- L'accès au **jacuzzi** (il y a un jacuzzi par Gite et le site compte 5 gites 5 étoiles)
- **De succulentes recettes chaque jour différentes de jus de légumes à l'extracteur, et de bouillons, de qualité biologique selon méthode Buchinger (ou sur demande la cure de jus)**
- **L'encadrement des randonnées** par un guide SA1 1er niveau agréé par la FFRP qui vous fera découvrir la région, sa faune, sa flore et l'histoire de la lutte du Larzac.
- **L'hébergement Castel d'Alzac** réparti dans **5 logements classés 5 étoiles**. En fonction des effectifs d'inscription, nous occuperons tout ou partie du site.

En option et sur réservation

- **des massages bien-être** : au choix parmi **ayurvédique** pour vous détendre, **suédois** qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir muscles et articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines. **Réflexologie plantaire, balinais, Shiatsu, énergétique, holistique et Tuina** .
- **Consultation naturopathique**

En complément et sur option

Consultation de naturopathie avec Livret d'accompagnement - **70 euros TTC**

Massage bien être Ayurvédique, suédois, balinais, énergétique, holistique, réflexologie plantaire thaï - **60 à 70 euros TTC**

Chaque séjour se tient du samedi 17h au vendredi 13h et comporte 6 nuits.

L'accompagnement naturopathique à la préparation, pendant et au retour de jeûne ne sera enclenché qu'après réservation confirmée.

Un livret comportant les détails pratiques du séjour, et un questionnaire naturopathique vous sera remis à cette occasion.

Un échange téléphonique avant réservation est vivement conseillé

07 78 05 04 79

terredeugenia.com

reservation@terredeugenia.com

BULLETIN D'INSCRIPTION Jeûne Détox Grands Causses 1/3

Les différentes étapes de ma réservation EN 2023 : **AU PLUS TARD 40 JOURS AVANT LA DATE DU SÉJOUR**

1. Je vérifie les disponibilités auprès de Anne au 07 78 05 04 79
2. Je verse un acompte par chèque ou virement correspondant à la moitié du montant du séjour avec le bulletin d'inscription complété que j'envoie à **Terre d'Eugenia 356 rue d'Endoume - 13 007 Marseille.**
3. Je reçois mon guide de cure et je peux être accompagné par la naturopathe du centre pendant ma préparation,
4. **Je verse le solde de mon séjour 14 jours avant mon arrivée.**

Tout stage commencé est dû dans sa totalité. Tous nos tarifs sont TTC. Voir CGV. Prix par personne.

Nom & Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-Mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Nom Prénom :

Tel :

Est-ce votre premier jeûne ? :

Quel est votre objectif de la semaine ? :

A renvoyer par courrier à
Terre d'Eugenia
356 rue d'Endoume
13 007 - Marseille

Ou par mail
reservation@terredeugenia.com

Pour tout renseignement
terredeugenia.com

Contact Anne Swiader
07 78 05 04 79

Je choisis la date de mon séjour :

semaine du samedi au vendredi 2024

Je choisis les options de mon séjour (*) sous réserve de disponibilité

- en chambre simple (1 personne par chambre) si possible dans le même gîte que
- en chambre double (2 personnes par chambre - 1 grand lit) que je souhaite partager avec
- en chambre double (2 personnes par chambre - 2 petits lits) que je souhaite partager avec

Je calcule le coût de mon séjour à l'aide du tableau suivant :

Formule retenue	Prix TTC	Choix	Total
Forfait séjour 6 nuits - 7 jours Detox Grands Causses en hébergement Castel d'Alzac (1 jus le matin + bouillon le soir + tisanes à volonté)	1 090	<input type="checkbox"/>	1 090
Choix de ma cure : 4 possibilités	Déduction DUO par personne (2 pers. en couple/amies dans même chambre)	<input type="checkbox"/>	- 200 euros
<input type="checkbox"/> Jeûne => 1 jus de légumes le matin, tisanes à volonté, bouillon le soir.	<input type="checkbox"/> Riz => 1 jus de légumes le matin, riz à midi, tisanes à volonté, bouillon le soir.		
<input type="checkbox"/> Banane écrasée => 1 jus de légumes le matin, banane à midi, tisanes à volonté, bouillon le soir.	<input type="checkbox"/> Jus => 2 ou 3 jus de légumes matin/midi/soir, tisanes à volonté, bouillon le soir.		
Je reporte en toutes lettres le montant de mon séjour	Total du séjour		
Le montant de mon séjour est donc de	Euros TTC (en toutes lettres)		

40 jours avant la date du séjour, j'envoie un chèque/virement de la moitié de ce montant, soit euros TTC avec ce bulletin (p 3 à 5) par courrier/mail afin de valider la réservation de mon séjour. Et je prévois le règlement du solde par virement 14 jours avant.

Mon séjour devient définitivement réservé à la réception du montant complet de la formule sélectionnée lors de mon arrivée sur site.

Je réserve des soins et consultations	Prix TTC	Choix	Total
Consultation de naturopathie avec Anne (1h) en option	70		
Séance de Massage ayurvédique abhyanga aux huiles chaudes (1h) en option	60		
Séance de Massage holistique (1h) en option	60		
Séance de Massage balinais (1h) en option	60		
Séance de Massage suédois (1h) en option	60		
Séance de réflexologie plantaire (1h) en option	60		
Séance de massage Tuina (1h) en option	60		
Séance de massage Shiatsu (1h) en option	60		
Séance de soins énergétiques (1h) en option	60		

BULLETIN D'INSCRIPTION Jeûne Détox Grands Causses 2/3

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à Terre d'Eugénia.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à Terre d'Eugénia 356 rue d'Endoume - 13 007 Marseille.

Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

I. DOMAINE D'APPLICATION

1. Les conditions générales s'appliquent aux contrats ayant trait à un séjour chez Terre d'Eugénia, ainsi qu'à toutes les autres prestations fournies par le Centre aux participants.
2. Toute disposition dérogatoire figurant dans les CGV du participant ne s'applique pas, sauf si la dérogation a été reconnue explicitement par écrit par le Centre.

II. CONCLUSION DU CONTRAT

1. La réservation ferme d'un séjour (médicalement accompagné ou non) chez Terre d'Eugénia est garantie dans les conditions suivantes :
A : l'envoi du formulaire d'inscription par le participant précédé par la confirmation de réservation et certificat de non contre-indication à la pratique du jeûne suite à consultation médicale (avec le médecin référant lors des séjours médicalement accompagné)
B : le versement d'un acompte de la moitié du prix de la formule choisie (hors massages) afin de valider la réservation.
2. Une réservation devient définitive par le renvoi de la confirmation de réservation par nos services et par le solde de la formule sélectionnée, et ce **au minimum 14 jours avant le début** de la formule sélectionnée.
Une réservation reste valable même si le formulaire d'inscription et le paiement de l'acompte ne sont pas rentrés chez Terre d'Eugénia dans les délais fixés. Une annulation par écrit est donc nécessaire pour annuler la réservation.
3. On ne peut réserver qu'un seul forfait par séjour (sauf exception 2 séjours consécutifs). Les prestations non utilisées dans le cadre de votre cure ne sont pas remboursées.

III. ANNULATION/RÉSILIATION

1. En signant ce contrat, vous acceptez de verser les frais d'annulation de votre réservation, fixés selon les modalités suivantes **pour toutes raisons non liées à la pandémie COVID** :
Le participant peut annuler sa réservation par écrit uniquement jusqu'à 21 jours avant son arrivée sans frais pour lui. Ensuite, lui seront facturés des frais d'annulation, comme suit :
I: de 20 à 14 jours avant son arrivée = 380 €
II : à partir de 14 jours avant le début du séjour, le séjour sélectionné est dû en sa totalité.
Enfin, tout séjour commencé est dû en sa totalité.
En cas d'annulation de la cure par Terre d'Eugénia, tous les versements vous seront intégralement remboursés.
2. En cas de non-respect du règlement interne du Centre, Terre d'Eugénia se réserve le droit d'interrompre la cure aux frais du participant.
3. Les rendez-vous pour les soins individuels doivent être annulés au plus tard la veille avant 20h00, limite après laquelle ils seront facturés. Ceci est également valable en cas de non-utilisation desdits traitements.
4. Terre d'Eugénia se réserve le droit d'annuler le séjour **si les effectifs n'atteignent pas 5 personnes**, et en fonction des autorisations et impact de la pandémie de COVID. Auquel cas le séjour sera reporté à une autre date ou remboursé intégralement.

IV. SERVICES, TARIFS ET PAIEMENTS

1. Toutes les prestations sont facturées sur la base des tarifs en vigueur. Cette liste des prix remplace et annule les tarifs et conditions précédemment en vigueur.
2. La majorité de nos tarifs sont des tarifs tout compris. En cas d'augmentation de la TVA, les prix incluant cette taxe sont automatiquement ajustés.
3. Lors de nos cures, vous pouvez changer de formules soit de votre propre chef, soit suite aux conseils de notre médecin ou naturopathe. **Dans ce cas, un tarif journalier en sus de votre cure s'appliquera.**
Si vous êtes en Formule Detox-Grands Causses et que vous passez en Formule Detox-jus-Grands Causses un tarif journalier en sus de 15 € sera appliqué (pour 1 à 2 jus en plus du jus du forfait). En cas de reprise alimentaire un supplément de 20 euros par jour de reprise sera appliqué

V. ARRIVÉE/DÉPART

1. Le participant n'a pas le droit de revendiquer une chambre spécifique. Nous ferons de notre mieux pour répondre à vos éventuels souhaits.
2. Les chambres réservées sont à disposition du participant à partir de 17h00, le jour de son arrivée.
3. Le jour du départ, le participant est prié de bien vouloir libérer sa chambre à 11h00.
4. Une carte d'identité/un passeport sera demandé(e) à tout participant séjournant pour la première fois chez Terre d'Eugénia.

VI. RESPONSABILITÉ POUR LES OBJETS APPORTÉS

1. Terre d'Eugénia décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos effets personnels, en particulier dans le cas de bijoux, documents ou argent liquide.
2. Nous déclinons toute responsabilité pour des dommages résultant directement ou indirectement de l'utilisation du parking du site castel d'Alzac.

VII. DISPOSITIONS FINALES

1. Le lieu de facturation et d'exécution est Marseille
2. Le lieu de juridiction est Marseille.
3. C'est le droit français qui s'applique.
4. Si des dispositions de ces CGV sont devenues caduques ou nulles, les autres dispositions demeurent entièrement valides.
De surcroît, ce sont les prescriptions légales qui prévalent.

BULLETIN D INSCRIPTION Jeûne Detox Grands Causses 3/3

RÈGLEMENT INTERNE DU CENTRE TERRE D EUGENIA

Dans un espace de sérénité et de bien-être comme chez Terre d'Eugenia le respect d'un certain nombre de règles est indispensable pour l'ensemble des hôtes et la réussite de votre jeûne. Nous vous prions de lire soigneusement les conditions ci-dessous, relatives à un séjour chez Terre d'Eugenia. Ces dernières seront considérées comme implicitement acceptées lors de votre arrivée.

L'utilisation du téléphone portable vous est déconseillée sur l'ensemble du domaine, comme lors des activités et des randonnées. Il n'est possible de téléphoner que depuis les chambres fenêtres fermées afin de ne pas déranger vos voisins, et lors des randonnées en vous mettant suffisamment à l'écart pour ne pas importuner le reste du groupe.

Si un hôte décide de ne pas dormir à Castel d'Alzac, l'hébergement proposée par Terre D'Eugenia, ou de s'absenter pour quelques jours, il peut uniquement le faire avec l'accord de la Direction.

Le séjour Detox-Thalasso ou Detox-Grands Causses proposés par Terre d'Eugenia ne peut être suivi qu'à partir de 18 ans.

Il est **strictement interdit de fumer** (cigarette et cigarette électronique) et de **boire de l'alcool**, aussi bien sur l'ensemble du domaine, que lors des randonnées et dans les chambres des hôtes.

Nos cures commencent le samedi à partir de 17h et se finissent le vendredi à 13h. Il vous est donc demandé d'arriver le samedi pour 17h et de prévoir de libérer les chambres à 11 heures (en ayant au préalable vidé toutes les poubelles et rangé le lave vaisselle) - Le repas de reprise se tient à midi et vous quitterez le centre le vendredi à 13h. Dans ces conditions nous pourrons vous assurer tout notre professionnalisme et la qualité de notre suivi.

Le respect de l'ensemble de ces règles est capital pour le succès de votre séjour Detox. Il en est de même pour les conseils prodigués par notre médecin, naturopathe et autres collaborateurs.

Si un participant ne respecte pas le règlement à plusieurs reprises, la Direction se réserve le droit d'interrompre la cure et d'annuler la réservation. Les frais incombent alors, au participant.

Les animaux sont autorisés dans l'enceinte du centre sur demande particulière.

Veuillez noter que Terre d'Eugenia travaille avec un jeune chien mâle castré de race Berger Australien qui a la particularité de donner beaucoup d'énergie et d'amour à qui veut bien jouer avec lui - il participe en quelque sorte à vous apaiser lors de ce séjour - on le prénomme « le amma canin de Castel d'Alzac et ses prestations ne sont pas facturées »

Les randonnées sont encadrées par un animateur disposant a minima du niveau SA1. L'animateur n'a pas d'obligation de résultat mais de sécurité.

Chaque hôte se doit de **respecter la nature**, les propriétés privées traversées, et les règles élémentaires de sécurité. Il respecte également les recommandations de l'animateur.

L'hôte se doit d'être bien équipé pour la pratique de la randonnée, en particulier le port des chaussures de randonnées est obligatoire (crantage des semelles et maintien de la cheville par une tige) mais doit également être vigilant sur la nécessité d'être autonome en eau.

Les fiches techniques des randonnées sont mise à disposition des hôtes lors de leur séjour.

Chaque hôte dispose d'une couverture assurance maladie valide lors du séjour chez Terre d'Eugenia

Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la randonnée pédestre et du jeûne sera fourni par chaque hôte.

J'ai lu et accepte les conditions générales de vente, d'annulation du centre Terre d'Eugenia

J'ai lu et accepte le règlement interne du centre

Oui Non J'accepte de recevoir la news letter bi mensuelle de terredeugenia.com

Oui Non Droit à l'image : J'autorise Terre d'Eugenia à utiliser mon image comme « illustration en situation » sur le site terredeugenia.com, sur le compte Facebook ou Instagram de terredeugenia, ou dans les news letters

Nom

Prénom

Date

Signature



Informations pratiques

Le contenu de vos bagages

Les indispensables

- une paire de **chaussures de randonnées montantes** pour protéger vos chevilles (Attention aux chaussures neuves, prévoir le cas échéant de les porter quelques jours avant - et prévoir un remplacement pour les chaussures de plus de 8/10 ans car les plastiques se fissurent souvent)
- des chaussettes
- une veste de randonnée
- un sac à dos de 10 à 20 litres
- un k-way, imperméable, **un poncho de pluie**
- un pull ou une polaire

Nous marcherons probablement même sous la pluie (sauf si orage) car la terre est très poreuse et n'empêche pas la randonnée

Nous vous conseillons

- des bâtons de marche (pour alléger le poids et préserver ainsi vos articulations)
- une **gourde 1 litre et/ou un thermos l'hiver**
- une serviette fine pour les siestes dans l'herbe en randonnée
- des lunettes de soleil
- un chapeau, un bonnet ou une casquette
- de la crème solaire
- des pansements double peau compeed
- un stick pour les lèvres
- une **bouillotte**
- pour les plus avertis votre **bock à lavement** (sinon achat sur place 15 euros le bock)
- un contenant en verre « doggy bag » pour repartir avec les éventuels restes de mets du repas de reprise
- votre instrument de musique ou jeu de société pour la soirée libre du séjour

N'oubliez pas

- une paire de chaussures confortables
- des chaussons pour l'intérieur
- des tenues confortables
- une tenue large pour le pilate
- un **maillot de bain** et une fouta ou serviette de plage type quechua pour la piscine, le sauna et le jacuzzi
- votre **tapis de Gym/Yoga** - Conditions spéciales COVID
- suffisamment de **masques** pour votre séjour - Conditions spéciales COVID
- des **lingettes désinfectantes** pour les surfaces - Conditions spéciales COVID
- de la **solution hydroalcolique** - Conditions spéciales COVID

Nous vous fournissons

- les draps
- les serviettes (peignoir et serviette)
- un kits de gel douche /shampooing de démarrage

Nota : Les chambres ne ferment pas à clef de l'extérieur, (les gites oui bien évidemment). Il y a pour les personnes qui le souhaitent un coffre dans le bureau du gérant pour les effets très personnels à conserver en lieu sûr mais nous ne pourrons

Adresse du stage

**Castel d'Alzac
12 250
Saint-Jean-d'Alcapiès**

Coordonnées GPS

Latitude : 43,94773

Longitude : 2,9742029999886

En arrivant dans le village suivre les panneaux Gite Castel d'Alzac. Traverser le village de Saint Jean d'Alcapiès en direction de Tournemire, avant la sortie prendre la route à droite vers la colline face au village -montée de 300/500 mètres vers

**GITE CASTEL D ALZAC _
CASTEL CREMAT**

ATTENTION

**Ne pas confondre avec
MAS D ALZAC, ni avec
la chambre d'hôte
d'Alcapiès**

Informations hébergement

- Dans la cuisine de chaque gîte un **lave linge** et un **sèche-linge**, un réfrigérateur/ congélateur, une bouilloire ainsi que toute la vaisselle nécessaire.
- Dans les salles de bain : **un jeu de deux serviettes par personne** est fourni, ainsi qu'un **peignoir**.
- Les chambres : les chambres sont équipées de lits deux places en 180/200 ou 160/200, les **draps sont fournis et les lits sont faits à votre arrivée**.
- Le salon : de nombreuses chaînes nationales et internationales sont à votre disposition, ainsi qu'un lecteur DVD. Vous disposez également d'un système Hi-fi par le lecteur de DVD.
- Wifi **disponible dans tous les gîtes, mais peu puissant et parfois instable**.
- Si votre gîte possède une cheminée ou un poêle, vous trouverez du bois à disposition.
- A l'extérieur : Une place de parking vous est réservée. Une terrasse et/ou un jardin avec mobilier de jardin est à votre disposition devant votre gîte,.
- La piscine commune est couverte et chauffée (de avril à octobre selon les années),
- L'accès au jardin d'hiver, au chalet et à son sauna à infrarouge est commun.
- **L'usage du Spa sur la terrasse/jardin de chaque gîte est réservé aux occupants du gîte.**

Castel d'Alzac se situe à proximité de deux fermes laitières, des troupeaux de brebis passent fréquemment devant le château, et selon la saison les travaux des champs occasionnent activité et bruits. C'est la campagne



Tout savoir sur le gîte Castel
d'Alzac

[https://www.casteldalzac.com/fr-fr/
accueil](https://www.casteldalzac.com/fr-fr/accueil)

Les curiosités à découvrir en Aveyron

De 10 à 20 minutes :

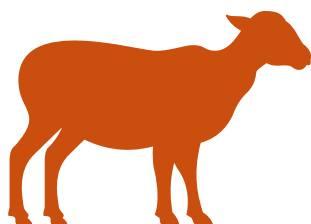
- Les caves de Roquefort, visite de caves et d'ateliers de conditionnement, le sentier de randonnées des « Echelles » à Roquefort.
- Villages médiévaux et templiers de Saint-Jean d'Alcas, Le Viala du Pas de Jaux, Sainte-Eulalie de Cernon et la Cavalerie.
- Le cirque géologique de Tournemire.
- L'espace botanique Hippolyte Costes à Saint-Paul des Fonts.
- Saint-Affrique, marché hebdomadaire tous les samedis matin et marché des producteurs de pays certains jeudis d'été (voir Office de Tourisme).
- Pastoralia « Le monde des brebis », pour tout apprendre sur l'élevage ovin dans l'Aveyron.
- Pour les amoureux de la nature et les férus de botanique, observation des nombreuses espèces de fleurs rares, orchidées, cheveux d'ange,...dans la vallée de la Sorgues et sur les différents Causses, suivez les actions de la LPO dans l'Aveyron : <http://www.lpo.fr>
- Les Raspes du Tarn (zone Natura 2000), pêche, baignades, canoë, promenade en bateau, « Le Petit train des Raspes »,...
- Le circuit de randonnée du GR71 « chemin des Templiers et des Hospitaliers ».
- Nombreux circuits de randonnées pédestre et en VTT (cartes disponibles sur demande).

De 30 à 45 minutes :

- L'abbaye de Sylvanès, Grand site Midi-Pyrénées et son Festival International de Musique Sacrée et Musiques du Monde.
- Le Château de Montaigut.
- Millau et son célèbre « Viaduc de Millau » Grand site Midi-Pyrénées, capitale des sports extrêmes et de pleine nature ; Le Musée de Millau (ganterie, céramiques gallo-romaines, préhistoire), centre historique avec artisans et métiers d'art, Beffroi de Millau, Marché de producteurs de pays tous les vendredis matins.
- Les « Plus beaux villages de France », Peyre, village troglodyte en bord du Tarn avec vue imprenable sur le Viaduc de Millau, mais aussi, Brousse-le-château et la Couvertoirade.
- Lacs des Monts du Lévezou : baignades, activités nautiques.
- Sports extrêmes, parapente, saut à l'élastique, spéléologie, escalade.
- A Saint-Léons « Micropolis », La cité des insectes.

Et aussi :

- Les Gorges du Tarn et le village classé de Saint-Enimie, nombreuses activités de pleine nature, kayak, canoë, rafting, canyoning, escalade, acrobancane,...
- Les Gorges de la Jonte, activités nautiques, « La maison des Vautours »,...
- Grottes de Dargilan, L' Aven Armand ,...
- **Rodez et son Musée Soulages.**
- **L'Aubrac , Laguiole et ses coutelleries**, ses stations de ski,...
- Le Nord Aveyron avec ses plus beaux villages de France, **Conques**, Estaing, Bozouls, Saint-Côme d'Olt, Sainte-Eulalie d'Olt, Sauveterre de Rouergue et Najac.
- « Les loups du Gévaudan », à Sainte-Lucie.
- Albi, ville classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco, son Musée Toulouse. Lautrec et son Musée de la Mode.



Adresses utiles

<https://www.roquefort-tourisme.fr/fr/>

<https://www.parc-grands-causses.fr>

Rappel processus de paiement / réservation séjour Detox Grands Causses

Une fois que ma pré-inscription est validée par Anne Swiader suite à entretien téléphonique


J'effectue un **virement pour Terre d'Eugenia à l'aide du RIB ci-après**

égal à la moitié du montant de mon séjour (hors soins / massages) tel que choisi et noté en page 3 >

Puis 14 jours avant la date de mon arrivée :

J'effectue un virement du **solde de mon séjour pour Terre d'Eugenia** à l'aide du RIB ci-après

Tous les soins et consultations que j'ai réservé, seront quant à eux réglés directement aux prestataires par chèque ou espèces lors de mon séjour

 RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE						
Identifiant national de compte bancaire - RIB						
Banque 10096	Guichet 18062	N° compte 00029562401	Clé 49	Devise EUR	Domiciliation CIC MARSEILLE GAMBETTA	
Identifiant international de compte bancaire						
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	1009	6180	6200	0295	6240	149
Domiciliation CIC MARSEILLE GAMBETTA 8 ALLEES LEON GAMBETTA BP 2199 13207 MARSEILLE CEDEX 01 ☎33496206238				Titulaire du compte (Account Owner) TERRE D'EUGENIA 356 RUE D ENDOUME 13007 MARSEILLE		
Remettez ce relevé à tout autre organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.				PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		



Adresse du centre

Castel d'Alzac

12 250 - Saint-Jean-d'Alcapiès

Traverser le village/ hameau de Saint Jean d'Alcapiès en direction de Tournemire/Saint Paul des Fonts,

>>>avant la sortie prendre à droite au panneau indiquant GITE CASTEL D ALZAC une montée de 300/500 mètre vers le gîte.

> Attention dans votre GPS ne pas confondre avec MAS D ALZAC <

L'entrée du centre et des chambres se situe sur **l'avant du château au rez de chaussée**
Première porte vitrée coulissante face à l'entrée dans la véranda à la structure métallique

Coordonnées GPS

Latitude : 43,94773

Longitude : 2,9742029999886

Accès voiture

Villes les plus proches :

Saint Affrique	11km	14mn
Millau	28 km	31mn
Rodez	95 km	1h15
Albi	88 km	1h21
Montpellier	119 km	1h24
Toulouse	161 km	2h19 via Albi et vallée du Tarn

A l'extérieur : Une place de parking vous est réservée.

Transports en commun

SNCF info et résa : [36 35](tel:3635)

Gare routière Saint-Affrique (bus)

Gare SNCF Millau - Rue de Belfort :Tél : 05 65 60 34 02.

Aéroport de Rodez-Aveyron

Renseignements :Tél : 05 65 42 20 30

Réservations :0 825 302 222

Possibilité de venir vous chercher par groupe de 5 à 8 personnes à Saint Affrique sur demande.



Contact organisateur du séjour Pour tout renseignement

Anne Swiader
07 78 05 04 79

Contact hébergement 06 86 87 91 32

<https://www.casteldalzac.com/fr-fr>

