

Déconnexion sur l'Aubrac

LIEUX & EVENEMENTS
PRESTIGE

sodexo

pop my event!

DU 22 AU 24 septembre 2021



H 2 M
ÉVÉNEMENTIEL

Bienvenue en Nord Aveyron



Au cœur de la région Occitanie, ex Midi-Pyrénées, l'Aveyron regorge d'histoire et de sites exceptionnels.

Rude et doux à la fois, vivant et paisible, ce bout de terre de caractère ravira les amoureux de la nature et du patrimoine.

L'Aveyron est traversé par les rivières Tarn, Aveyron et Lot, par des bois, plaines, vallées. Mais, plus qu'un simple mélange heureux de plusieurs paysages, il s'agit aussi d'une région de tourisme et de culture. Ses 31 habitants (au kilomètre carré) vous le diront, : les châteaux, l'agriculture et la culture Aveyronnaises donnent toute sa richesse à ce département.



A la découverte de L'Aubrac

Sur 2 500 km², forêts et pâturages se partagent le plateau de l'Aubrac. Après la transhumance qui marque le début de la belle saison à la fin du mois de mai, on y croise les troupeaux de vaches de la magnifique race Aubrac, autour d'innombrables abris de bergers nommés burons .

Ici, vous serez envahi d'émotions en arpentant des paysages magiques, où la lumière changeante à tout moment sculpte les courbes et les rochers, créant une ambiance unique.

Le village d'Aubrac est indissociable de la via Podiensis, une des voies les plus fréquentées au départ du Puy-en-Velay pour rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle. En témoigne la Domerie, monastère-hôpital bâti au XIIe siècle pour servir de repère et de refuge aux pauvres et aux pèlerins contre le mauvais temps et les brigands.

Laguiole, c'est un fromage, un couteau légendaire connu et reconnu dans le monde entier, mais c'est aussi un village ! De la place du foirail, où trône fièrement un taureau en bronze auquel on accorde des vertus de porte-bonheur, l'ascension jusqu'à l'église offre une vue panoramique sur les maisons en basalte et en granit couvertes de toits en lauzes.



Jour 1

Arrivée par le vol d'Air France au départ de Paris Orly sur l'aéroport de Rodez.

9h50

Accueil avec un café et un bout de Mandarelle, gâteau ruthénois, crée en 2018

10h30

Remise des clés du véhicule 9 places et départ en direction de l'Aubrac, pour rejoindre votre gîte en Lozère, très exactement à Nasbinals

12h00

Accueil au gîte par H2M, remise des clés, quelques informations du fonctionnement du gîte et pour répondre à vos questions.

Déjeuner au gîte.

Installation dans les chambres.

14h00

Séance de travail, dans la salle de restaurant, coin repos, accès au wifi partout.

19h40

Départ pour le restaurant Buron de Born en Lozère, à 10 km du gîte. Retour au gîte pour la nuit.



Le dîner en Lozère

Au menu:

Planche de charcuterie Maison

Côte de bœuf d'Aubrac

Truffade

Fromages de nos Montagnes

Tarte maison



Déjeuner du jour 1 au gîte au choix:

Soit un assortiment de spécialités aveyronnaises, façon auberge espagnole, ou encore "Bonne franquette".

Farçous,
Viande d'Aubrac (rôti) avec son accompagnement,
Glace au parfum d'Aubrac.

A noter que le soir, le repas est très copieux, typique du coin.

Ou avec un supplément de 60 € par personne:

Le chef, Adrien Lacaze vient cuisiner pour vous au gîte.

Au menu:

Gravlax de truite du Moulin de Gourjan à la betterave,
Betterave en gelée et son émulsion,
Feuille de Nori, pousses vertes.

Pigeon de Monsieur Loubière,
Miettée de Pomme de terre aux trompettes de la mort, jus Corsé

Croustillant de figue,
Glace à la brousse de brebis et Gentiane d'Aubrac.



Après avoir officié au Crillon à Paris,
ou chez Cyril Lignac au Chardennoux, Adrien Lacaze,
s'est lancé comme "chef à domicile".

Jour 2

Petit déjeuner au gîte, fouace, gâteau à la broche, confiture, à vous de jouer pour le café et Thé en libre service sur place.

Séance de travail au gîte

12h

Départ vers le buron de Bouals à 10Km pour assister à la préparation de l'aligot.

Déjeuner Aligot saucisse, au buron des Bouals sur l'Aubrac en Aveyron. A la fin du repas, votre professeur de Qi Gong vous guidera en voiture jusqu'au lieu de l'activité.

14h30

UN ART DE VIE qui répond à nos besoins de résilience et de ressourcement... Véritable méditation en mouvement, le Qi Gong nous aide à revenir à nos rythmes essentiels tout en cultivant calme et présence. Apaiser nos émotions, prendre soin de notre corps, nous recentrer. Le Qi Gong c'est l'équilibre retrouvé entre le corps et l'esprit ..

Poursuite par une marche consciente, marche silencieuse et méditative sans aucun objectif de performance. On se laisse simplement porter par l'ouverture et l'éveil des sens. Cela nous invite être plus attentif à ce qui est perçu et vécu dans l'instant présent.

19h30h

Départ du gîte pour dîner dans le Cantal, restaurant étoilé Serge Vieira.



Dîner Serge Vieira

Menu Dégustation " M "

Tomates multicolores du Frère Janaudy,
eau rafraîchie à la verveine

Huître spéciale Tarbouriech grillée au beurre demi-sel,
courgettes trombones et bouillon à la livèche

Pétales de barbue au caviar d'aubergines,
sauce poulet au curry

Suprême de pigeon de la maison Miéral, cuisse laquée aux
épices et pressé de blettes

Les fromages affinés, yaourts fermiers ou faisselle

Raviole de myrtilles des Monts du Cantal, biscuit
Madeleine
et jus aux fruits rouges de Pascal Peyrache



Jour 3

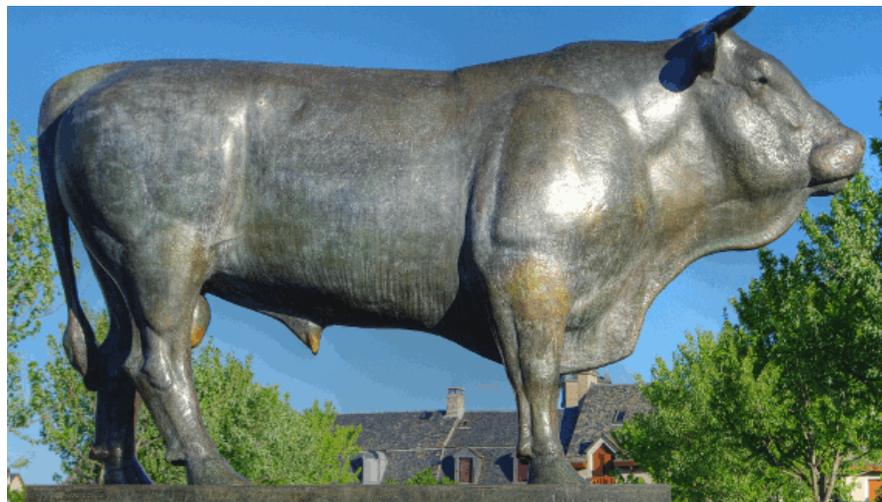
8h15 Après un petit-déjeuner préparé par vos soins, départ pour une randonnée avec un guide de montagne, pour découvrir un nouvel aspect de l'Aubrac.

10h30 Retour au gîte, douche, restitution des clés du gîte et départ. Le gîte doit être libéré au plus tard à 12h30.

Déjeuner et après-midi libre

17h00 RDV à l'aéroport de Rodez.

Restitution du véhicule, fin des prestations.



Zoom sur
votre

Hebergement

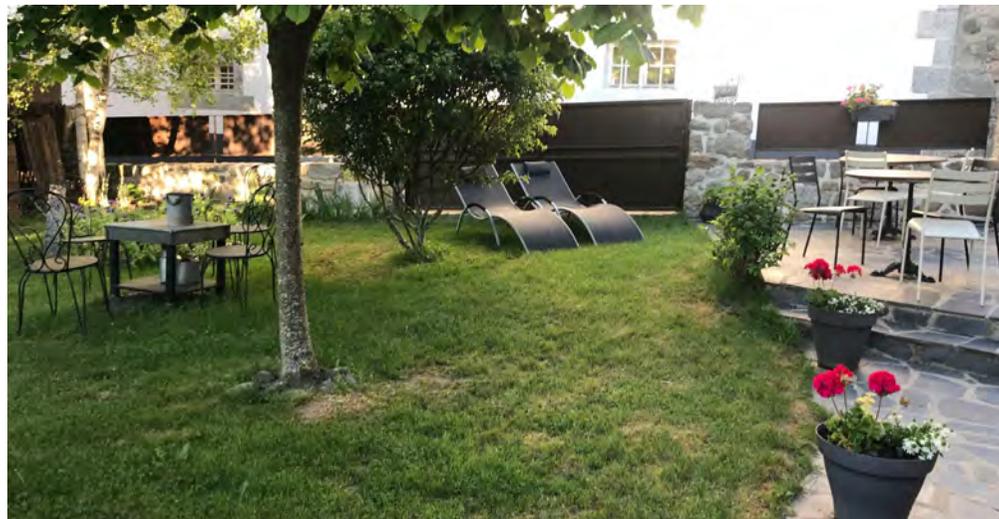
LÔ d'ici

Gîte de caractère à Nasbinals. Une ancienne grange au centre du charmant village de Nasbinals, au cœur du Parc Naturel Régional de l'Aubrac.

4 chambres familiales peuvent recevoir jusqu'à 20 personnes.

L'esprit des lieux invite à la détente. Vous découvrirez l'Aubrac dans toute son authenticité.

Le gîte est privatisé pour vous en gestion libre.





Proposition tarifaire: 8 875 € TTC

pour 10 participants

Ce prix comprend:

Accueil H2M à l'aéroport avec café et Mandarines le jour 1,
2 nuits au gîte L'Ô d'ici à Nasbinals en Lozère, en gestion libre
Petits déjeuners inclus, déjeuner sur place de produits aveyronnais, La taxe de séjour
La pension complète du déjeuner du jour 1 au petit déjeuner du jour 3 dont:

- un dîner en Lozère avec cote de bœuf dans un restaurant- buron"
- un dîner dans le restaurant étoilé de Serge Vieira dans le Cantal
- un déjeuner aligot-saucisse dans un buron traditionnel en Aveyron

Les boissons aux repas, 1/4 de vin par personne et café
Une randonnée avec un guide de montagne de 2h30 - 3h
Un atelier Qi Gong marche de pleine conscience de 3hh

2 petites bouteilles d'eau par personne pour effectuer les randonnées
La location d'un véhicule 9 places incluant les frais d'essence, et la livraison à l'aéroport de Rodez.

La rétrocession de commission Pop My Event
Les frais d'agence H2M
L'assistance à l'arrivée du groupe à l'aéroport de Rodez,
Un carnet de séjour par personne incluant un guide "petit futé" par personne
L'assurance assistance rapatriement

Ce prix ne comprend pas:

Tout ce qui n'est pas mentionné dans "ce prix comprend"
Les frais d'acheminement jusqu'à Rodez
Une randonnée nocturne pour le groupe
La présence d'un accompagnateur H2M sur la durée du séjour.
Les pauses cafés durant les séances de travail
Supplément chef à domicile + 60€ par personne





"Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux."

Marcel Proust



H 2 M
ÉVÉNEMENTIEL

Marjorie
MONMOTON

06 51 30 23 73
marjorie@h2m-events.fr
www.h2m-events.fr

