



ON SE REFAIT UNE SANTÉ **AU CASTELET**

Au détour de routes sinueuses du Tarn, le Domaine Le Castelet surgit, caché dans une clairière, à dix minutes de Castres. A l'intérieur de cette immense bâtisse de 1 000 m² datant de trois siècles, l'esprit château domine. Décorées dans un style XVIII^e revisité, cinq chambres et suites vous attendent, ainsi qu'une salle de billard et une salle de sport avec vélo elliptique. Dehors, sur le domaine de 8 hectares, on se balade au milieu d'immenses arbres tricentenaires. L'été, on plonge dans la splendide piscine à la vue apaisante.

L'esprit des lieux

Suzy Daninthe et Eric Viel vous reçoivent toute l'année. **Leur crédo** Déconnecter dans un cadre agréable et convivial. C'est Suzy qui concocte les repas de la table d'hôtes, avec une cuisine agrémentée d'épices évoquant ses origines antillaises. Et pour ceux qui veulent donner une touche sportive à leur visite, le domaine propose des activités

telles que la randonnée aquatique (séjour sensations) ou le fitness, intégré dans le séjour remise en forme. Vous serez coaché par un ancien danseur de ballet du Capitole de Toulouse ! Raphaël Paratte s'adapte à votre demande et à votre activité préférée, vous conseillant dans votre pratique. Après cette séance en salle de sport ou à l'extérieur, vous vous offrirez un moment de relaxation, au sauna ou à la piscine. Pour compléter la formule, Eric, qui a couru des trails et des marathons, vous accompagne si vous souhaitez faire un footing dans la campagne. Et, le soir, on déguste un dîner detox ! **On recommande** Le séjour cuisine bien-être pour adopter une alimentation saine. Et ce, avec le chef Damien Desmarchelier, passé derrière les fourneaux du Fouquet's et de la Tour d'Argent ! Pendant deux heures, il prend les commandes des cuisines du Castelet afin de livrer toutes ses astuces pour manger moins gras et moins sucré, voire veggie et même vegan.

Le chef Damien Desmarchelier apprend à cuisiner sain.



lecastelet.fr. Lieu-dit Le Castelet, Chemin du Castelet, 81100 Castres. 126 € par personne pour le séjour remise en forme (coaching + dîner + nuitée en chambre double + petit déjeuner), 140 € par personne (4 participants au minimum) pour le séjour cuisine bien-être (cours + dîner + nuitée en chambre double + petit déjeuner).