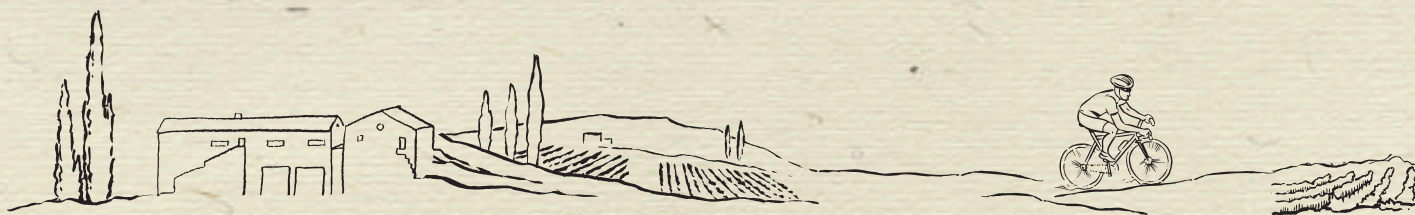


# les ateliers Cazaban



## RANDONNÉES CYCLO ET QUADBIKE - MONTAGNE NOIRE ET CARCASSONNAIS



### L'ATELIER

Laurent – Moniteur Vélo breveté d'état – vous emmène découvrir les grands espaces de la Montagne Noire et du Carcassonnais en cyclo sur des sorties sportives. Sorties en groupe de 7 à 10 personnes.

Les faits marquants du séjour :

- Point sur les objectifs de chacun
- Etude posturale si besoin et conseils techniques pour les passages de difficultés.
- 2 sorties sportives de 6 heures
- 1 sortie "Grand Espace" de 3 heures en Quad Bike et visite de la société QBX Quadbike
- Programme d'entraînement pour chacun, fonction des objectifs de saison
- Visite des chais et dégustation commentée des vins du Domaine de Cazaban

### INTERVENANTS

**LAURENT MOLINIER** : Compétiteur dans l'âme et mordu des grands espaces, Laurent aime dépasser ses limites et faire découvrir son terrain de jeux. Ses disciplines de prédilection sont le Cross Country et le vélo de route. Moniteur diplômé en Vélo, il prend sur son temps libre pour entraîner des jeunes de club, participer à des compétitions ou encadrer des sorties sportives ou événementielles. Rigueur et bonne humeur sont ses leitmotivs.

### PRESTATIONS

- 3 jours avec 3 nuits en gîte contemporain. Accès piscine de Juin à Octobre.
- Encadrement par moniteur breveté d'état pour les sorties y compris la journée Quadbike (Quadbike mis à disposition).
- Petits-déjeuners au caveau du Domaine et déjeuners dans un restaurant convivial.
- Dégustation de la gamme des vins du Domaine de Cazaban le soir de la première journée.

### TARIFS

595 € TTC/personne.  
Nuit supplémentaire avec petit-déjeuner : 95 € TTC/personne

### DATES

6/7/8 Septembre 2019  
27/28/29 Septembre 2019  
7/8/9 Octobre 2019  
19/20/21 Octobre 2019  
15/16/17 Novembre 2019

Entre Montagne Noire et Pyrénées, au cœur de l'appellation Cabardès et à l'écart des bruits du monde, nous organisons des ateliers pour continuer à apprendre et à se ressourcer. Vous serez logés dans des gîtes contemporains au cœur du domaine qui pratique une viticulture biodynamique. Accompagnés par des intervenants expérimentés, vous profiterez de prestations que nous voulons haut de gamme. Comme pour nos vins, nos ateliers se veulent très qualitatifs, aux carrefours des relations avec les hommes et la nature.