



Communiqué de presse

Rentrée 2021 : et si vous déplaciez votre bureau au Pays de Fontainebleau ?

Fontainebleau, août 2021 – Bon, bon, bon, l'heure de la rentrée va quoi qu'il en soit sonner en septembre. Ce repos bien mérité et cette sensation d'évasion apaisante méritent certainement d'être entretenus pour gérer au mieux les challenges des mois à venir. Alors voici une suggestion de destination alliant bien-être et meilleure gestion de son temps de travail. Ou quand télétravail et temps de loisirs au vert se combinent parfaitement, à moins d'une heure de Paris, pour des longs week-end et court séjours.

Le saviez-vous ? Une récente étude* menée par une équipe de chercheurs américains a démontré que passer 10 à 50 minutes par jour dans la nature permet de réduire considérablement le stress. D'ailleurs, les collaborateurs ayant accès à un coin de verdure durant leur temps de travail sont moins anxieux et plus productifs. Travailler dans un environnement naturel améliore effectivement la capacité de concentration et l'humeur.

*(source : <https://www.pnas.org/content/112/28/8567>)



Un retour au travail au cœur de la nature, à moins d'une heure de Paris

Gardez votre énergie retrouvée cet été et continuez à vous ressourcer en travaillant dans une ambiance zen et tranquille, à deux pas de la forêt de Fontainebleau, dans une élégante ville impériale et royale ou de jolis villages d'artistes en bordure de la Seine et de la nature. Quoi de mieux que d'aborder la rentrée en profitant, quelques jours par semaine, de l'atmosphère du Pays de Fontainebleau sans culpabilité ? **Le lundi ou le vendredi, votre journée de télétravail peut**

parfaitement prendre place dans un gîte ou un hôtel tout confort avec wifi et votre week-end ne sera que plus confortable, vous êtes déjà sur place ! Le tout à moins d'une heure de Paris aussi bien par le train (accessible avec le pass Navigo), qu'en voiture !



Crédit : Fontainebleau Tourisme

La semaine, pour bien commencer votre journée et/ou pour vous évader après des heures de travail :

- Les [itinéraires référencés sur Cirkwi](#) (site web et application smartphone) pour démarrer votre journée par un footing au cœur de la forêt.
- Les balades à pied ou à vélo dans la forêt, les parcs, les jardins et les chemins de bords de Seine du Pays de Fontainebleau qui offrent [un large choix d'itinéraires accessibles à tous](#), sportifs ou moins sportifs.
- Un petit déjeuner en terrasse dans les hôtels et chambres d'hôtes qui bénéficient de parcs et jardins privés.

Le week-end, pour finir en beauté et vous ressourcer avant la semaine suivante :

- Une [session de sylvothérapie](#), appelée aussi bains de forêt, pratique qui allie le plaisir d'une immersion en pleine nature et des méthodes douces pour augmenter le bien-être physique et mental.
- Une [séance d'escalade](#) le dimanche matin, au cœur de la forêt de Fontainebleau, un bon exercice pour (ré)apprendre à prendre le temps, à choisir la bonne prise, la bonne voie.
- [Une heure de yoga dans la forêt de Fontainebleau](#), pour une pause bienfaitante, accessible à tous les niveaux.
- [Une balade à cheval](#), dans la forêt de Fontainebleau, pour apprécier l'ambiance et la beauté de la forêt au rythme des sabots de votre partenaire.
- Une pause bien-être relaxante au [Ô de Sermaize](#) où vous découvrirez les bienfaits d'un Spa, de sa piscine, de ses massages.



Crédit : Fontainebleau Tourisme

Quelques idées d'hébergements pour un parfait équilibre bien-être / travail :

-[Le Gîte Arbonne](#), situé dans un charmant village au cœur des sentiers de randonnées, trail, circuits vtt et pistes cavalières.

-[La Petite Escapade](#) à Héricy, lieu dédié au bien-être pour des moments de quiétude et de bonheur.

-[La Source](#), un appartement niché au cœur de Samois-sur-Seine, un petit village de caractère paisible et riche de son histoire artistique et littéraire.

-[Novotel Fontainebleau Ury****](#), doté d'un Spa avec piscine extérieure chauffée pour un séjour sous le signe de la détente.

-[Les Pléiades****](#), situé à l'orée de la forêt de Fontainebleau, vous accueille pour un séjour synonyme de calme, luxe et volupté dans le village des peintres de Barbizon.

-[L'Aigle Noir ****](#) de Fontainebleau, hôtel entièrement rénové au charme impérial et contemporain faisant face au jardin de Diane du château de Fontainebleau.

-[Le château de Bourron](#), en plein cœur de la forêt de Fontainebleau, pour une vie de château à la française.

[Etc.](#)

Sur le site de [Fontainebleau Tourisme](#), l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau, est présenté l'ensemble des informations utiles sur la destination pour découvrir toutes les facettes du Pays de Fontainebleau.

Contacts presse Fontainebleau Tourisme :

Moreno Conseil

Clara Moreno - 06 12 56 70 07 – clara@morenoconseil.com

Fontainebleau Tourisme - Christelle Berthevas

Responsable communication et partenariats – 06 73 89 75 64 – christelle@fontainebleau-tourisme.com

Retrouvez Fontainebleau Tourisme sur les réseaux sociaux (cliquez sur les icônes) :

