



Communiqué de presse

## **10 bonnes idées pour prendre soin de soi au Pays de Fontainebleau et se faire du bien en ce début d'année !**

Fontainebleau, janvier 2022 – Parce que ce début d'année nous rappelle à quel point il est important de prendre soin de soi dans un contexte qui n'est pas de tout répit, [Fontainebleau Tourisme](#), l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau, adresse cette invitation au bien-être avec 10 expériences à vivre en ce début d'année pour se sentir en forme dans la durée !



Crédit photo : Fabrice Milochau

### **1/ S'adonner à la photographie au cœur de la forêt à travers une balade découverte**

Avec [le stage photographie magie de la forêt](#) encadré par un photographe professionnel, profitez d'une sortie qui combine une balade en forêt à la pratique de la photographie de nature et de paysages. Les participants découvrent des lieux idéaux pour pratiquer la photographie et faire de magnifiques clichés tout en se laissant inspirer par la beauté des lieux. Une activité qui permet à tous de se déconnecter des lieux du quotidien.

### **2/ Randonner tout doux au milieu des rochers**

La marche est un allié pour prendre soin de soi. Pratiquée en forêt avec de légers dénivelés, elle procure des bienfaits reconnus pour un bien-être à la fois physiologique et psychologique. C'est ce qu'offre par exemple la [promenade désert d'Apremont](#). Ce site de la forêt est très connu pour la randonnée et l'escalade avec un mélange d'essence d'arbres, de rochers et de sable sans oublier les magnifiques points de vue.



Crédit photo : Chlorofilm

### 3/ Combiner télétravail et week-end dans un hôtel bien-être

Le Pays de Fontainebleau est la destination idéale pour conjuguer télétravail et bien-être. A moins d'une heure de Paris aussi bien par le train, qu'en voiture, 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. Ressourcez-vous au cœur de la nature et détendez-vous avec nos hébergements bien-être :

[L'hôtel Les Pléiades\\*\\*\\*\\*](#) à Barbizon se consacre entièrement au bien-être, à la relaxation et à la détente de ses hôtes. Il dispose d'un espace bien-être avec hammam, sauna, une piscine chauffée ainsi que de cabines de soins et modelages. Le [Mercure Demeure de Campagne\\*\\*\\*\\*](#) : à 5 min à pied de la forêt de Fontainebleau et du château, cet hôtel propose des formules **tout compris ou en demi-pension** idéales pour se reposer (**piscine intérieure et spa**).

[Le Château de Bourron](#) et son magnifique parc de 42ha pour marcher et s'aérer, son terrain de tennis et aussi la possibilité de réaliser un modelage Shiatsu.

### 4/ Pratiquer le footing dans le cadre royal du parc et des jardins du château de Fontainebleau

[Au fil de l'eau à travers le parc et les jardins du château de Fontainebleau](#) : et si vous vous remettiez au sport en douceur dans un décor d'une grande élégance en découvrant le parc et les jardins du château de Fontainebleau ? Ces espaces de verdure sont bordés par de nombreuses pièces d'eau sans oublier un grand canal autour duquel les chemins sont parfaits pour courir. Un circuit à la fois historique et ressourçant.



Crédits photos : Chlorofilm/Pixabay

### 5/ S'essayer à la marche nordique en forêt le week-end

Découvrez [la marche nordique](#), une activité idéale en hiver pour se réchauffer, qui fait travailler avec efficacité l'ensemble des muscles et l'endurance dans un cadre naturel. Sylvie Vandebossche, instructrice de marche nordique et véritable guide en forêt de Fontainebleau emmène les visiteurs le week-end dans cette jolie sortie.



Crédit photos : Sylvie Vandebossche

## 6/ Faire une balade équestre en pleine nature

Cavaliers amateurs ou confirmés, les paysages exceptionnels et très diversifiés de la forêt de Fontainebleau offrent un véritable moment d'évasion. Avec [Arbonne Equitation](#), le partenaire de Fontainebleau Tourisme, il est possible de faire des balades personnalisées d'une à deux heures, selon votre niveau. Possibilité pour les cavaliers confirmés de prolonger le plaisir en se rendant jusqu'aux « sables du cul du chien », grande étendue de sable entourée de spots d'escalade en pleine forêt.



Crédit photo : Chlorofilm

## 7/ Réveillez ses papilles avec un brunch plein de vitamines

Mieux qu'un petit-déjeuner, on opte pour un brunch végétarien, bio, local et convivial à [La Folie Barbizon](#) tous les dimanches à 12h. Profitez ensuite d'activités yoga proposées certains week-end. Autre adresse aux saveurs légères et naturelles, [Le Floral](#), qui vous propose également tous les dimanches une formule brunch avec des produits de saison dans un cadre à la déco nature et florale.



Crédit photo : Le Floral

## 8/ Profiter du week-end pour faire le plein de légumes chez le producteur

Avant de quitter la destination ou pour faire ses courses lors d'un séjour en gîte, les visiteurs peuvent en profiter pour acheter les fruits et légumes de saison fraîchement cueillis ! Citons pour exemple, la [Ferme Chaillotine](#) et sa boutique dans l'exploitation ou encore les produits bio de la [Ferme de Marlotte](#), une adresse prisée des restaurateurs locaux comme l'étoilé [l'Axel](#) à Fontainebleau.

## 9/ Faire une balade à vélo le long de la Seine et en bordure de forêt

Profitez d'une balade entre Seine et forêt avec le [circuit du Petit Barbeau](#). À travers cet itinéraire, c'est une invitation à observer la diversité des essences forestières puis à découvrir quelques arbres remarquables soigneusement conservés le long des berges de la Seine.

Profitez aussi d'une sortie vélo pour découvrir des décors des plus bucoliques aux plus majestueux entre [Bois-le-Roi et Moret-sur-Loing](#) sur le tronçon sud Seine-et-Marnais de l'Eurovéloroute. L'occasion de s'arrêter à la nouvelle table/épicerie fine, [Maison Sumac](#), au cœur du village de Samoïs, avec des plats simples et délicieux à découvrir.

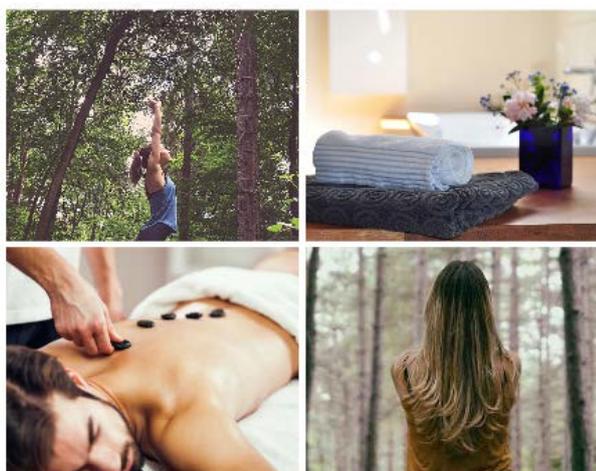


Crédits photos : Fontainebleau Tourisme/Chlorofilm

## 10/ Se remplir de douceur et de romantisme

Venez découvrir le dernier témoin d'un théâtre de cour, au cœur du château de Fontainebleau : le théâtre impérial de Fontainebleau pour s'évader hors du temps l'espace d'un moment. Retrouvez aussi nos autres bonnes adresses romantiques dans notre [communiqué de presse spécial Saint-Valentin](#).

Retrouver [la sélection bien-être](#) sur le site de Fontainebleau Tourisme avec des suggestions d'activités et d'adresses.



\*\*\*\*\*

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](mailto:clara@morenoconseil.com)

Indrani Muller - 06 27 93 60 29 – [indrani@morenoconseil.com](mailto:indrani@morenoconseil.com)

Fontainebleau Tourisme - Christelle Berthevas

Responsable communication et partenariats – 06 73 89 75 64 – [christelle@fontainebleau-tourisme.com](mailto:christelle@fontainebleau-tourisme.com)

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

