



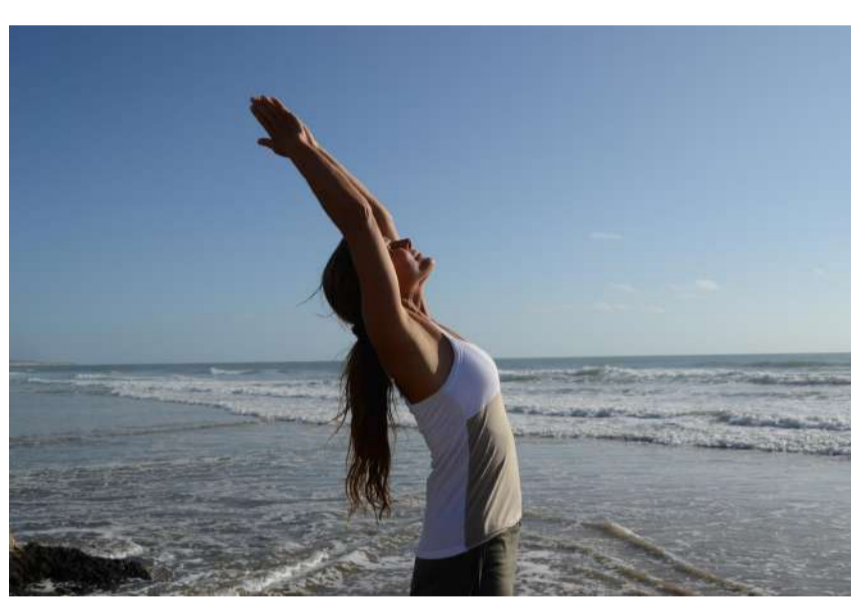
À l'automne, Médoc Atlantique devient le refuge parfait pour ceux en quête de bien-être et de reconnexion personnelle. Loin de l'agitation estivale, la destination se pare de couleurs apaisantes et invite à prendre le temps pour soi, au rythme de la nature. Entre plages sauvages et forêts de pins, l'arrière-saison s'impose comme une période privilégiée pour se ressourcer, loin du tumulte quotidien.

YOGA ET MÉDITATION : SE RECONNECTER À SOI-MÊME DANS DES CADRES NATURELS

Au cœur d'une nature sauvage et préservée, loin des foules estivales, Médoc Atlantique offre des expériences uniques de reconnexion à soi, notamment grâce aux pratiques de yoga et de méditation. De plus en plus prisées par les visiteurs, ces pratiques contribuent à la détente mentale et physique.

Sur la plage de Soulac-sur-Mer, les séances de yoga proposées par **Yoga sur Mer** offrent une expérience unique. En toile de fond, l'océan Atlantique. Le murmure des vagues accompagne chaque mouvement, permettant une immersion totale dans l'instant présent.

À quelques kilomètres de là, l'**Institut Davina** à Lacanau propose une autre forme de détente, avec des sessions de yoga combinées à des soins corporels spécifiques, conçus pour apaiser les tensions et revitaliser le corps. L'atmosphère paisible et la douceur du climat automnal amplifient l'effet relaxant de ces pratiques, offrant un moment hors du temps dans une nature préservée.



LES SPAS ET CENTRES DE BIEN-ÊTRE DE MÉDOC ATLANTIQUE : DES BULLES DE DÉTENTE AU CŒUR DE LA FORÊT

Les spas et centres de bien-être de la région proposent une parenthèse de relaxation intense, entre soins personnalisés et bains chauds, dans des cadres naturels d'exception.

En bordure de forêt à Lacanau, le **Spa Aqualiday** offre une expérience sensorielle inoubliable. Ici, tous les soins sont réalisés avec des produits phyto-aromatiques, offrant des senteurs travaillées et propices au bien-être du corps et de l'esprit. Une large palette de soins polysensoriels est proposée : soins visage, soins pour l'homme, gommages du monde, soins spécifiques, modelages et rituels du monde.

Le **Spa Vitalparc**, quant à lui, propose des soins anti-stress aux huiles essentielles locales, renforçant le lien avec la nature médocaine. Après un massage apaisant, les visiteurs peuvent se détendre dans les bains à vapeur. Chaque soin est une invitation à l'évasion, dans une ambiance douce et sereine, idéale pour retrouver sérénité et bien-être.



GOLF EN AUTOMNE : QUAND LE SPORT ET LA NATURE NE FONT PLUS QU'UN

Dans le calme automnal, les amateurs de golf peuvent perfectionner leur swing tout en profitant de paysages sauvages et préservés.

Sur l'**Exclusif Golf by UGOLF**, les golfeurs avancent lentement sous les pins maritimes, tandis que quelques chevreuils apparaissent parfois au détour d'un fairway, spectateurs discrets de la partie. Le climat frais et doux permet de jouer sans contrainte, loin des chaleurs de l'été. Pas très loin, le **Golf Bluegreen Lacanau-La Méjanne** propose une expérience tout aussi immersive, idéal pour débiter ou se perfectionner à la pratique !



VOYAGE CULINAIRE EN AUTOMNE : À LA DÉCOUVERTE DES SAVEURS LOCALES DE MÉDOC ATLANTIQUE

L'automne est une période de choix pour découvrir les richesses culinaires de Médoc Atlantique. Les produits locaux, sublimes par la saison, offrent une expérience gustative authentique et conviviale.

À cette période de l'année, les **huîtres** de la région sont particulièrement savoureuses. Chez les ostréiculteurs de la destination, on peut assister à la récolte et déguster ces produits directement sur place.

Un peu plus à l'intérieur des terres, c'est le **grenier médocain** qui se trouve à l'honneur dans les marchés locaux, ce mets traditionnel à base de porc, parfait pour les amateurs de cuisine rustique et généreuse.

Enfin, un passage par les **vignobles** de Médoc Atlantique s'impose. En cette saison, les domaines viticoles sont animés par les vendanges et l'effervescence des caves, où les visiteurs sont invités à déguster les derniers millésimes. Chaque étape culinaire est une véritable plongée dans les saveurs locales, accompagnée par les producteurs et vignerons passionnés, heureux de partager leurs trésors gastronomiques.



Télécharger le dossier de presse 2024

À propos de Médoc Atlantique

Médoc Atlantique est une communauté de 13 communes située dans le département de la Gironde, en Nouvelle-Aquitaine (Lacanau, Soulac-sur-Mer, Carcans-Maubuisson, Hourtin, Naujac-sur-Mer, Grayan-et-l'Hôpital, Vensac, le Verdon-sur-Mer, Saint-Vivien-de-Médoc, Jau-Dignac-et-Loirac, Queyrac, Valeyrac et Talais). Ce territoire, riche en diversité naturelle et culturelle, s'étend le long de la côte atlantique, offrant une variété de paysages, allant des plages immenses aux forêts de pins. L'économie locale est fortement influencée par le tourisme, l'agriculture et les activités maritimes, avec un accent particulier sur l'aquaculture et l'ostréiculture. La communauté de communes Médoc Atlantique s'engage activement dans des projets de développement durable, d'aménagement du territoire, et de protection de l'environnement. Elle soutient également les initiatives locales et accompagne les entreprises dans leur croissance. Enfin, Médoc Atlantique valorise son patrimoine naturel et culturel pour promouvoir un tourisme responsable et attractif.

AGENCE REVOLUTIONR :

Camille Videau - Attachée de presse - 06 08 04 01 34 - cvideau@revolutionr.com

OFFICE DE TOURISME MÉDOC ATLANTIQUE

Emmeline Azra - Responsable Pôle Attractivité - 07 85 64 94 58 - emmeline@medoc-atlantique-tourisme.com

Manon Lefort - Chargée de projet promotion et communication - 06 78 53 91 41 - manon@medoc-atlantique-tourisme.com