GUIDE CASA SAUVAGE · N°11

Slow weekend dans le Sud

L'art du week-end ressourçant — manifeste, rituels et micro-expériences en Languedoc

Casa Sauvage
Le silence à l'état sauvage — Hérault

ÉDITO

Bienvenue dans ce guide

Un week-end ne se gagne pas. Il ne se planifie pas non plus comme un projet de chantier. Il se reçoit. Vous arrivez le vendredi soir avec trois mois de fatigue accumulée, et vous voulez en repartir le dimanche soir avec autre chose qu'un sentiment d'avoir 'fait des choses'. Vous voulez avoir vécu deux jours dont vous vous souviendrez.

Ce guide ne vous propose pas une liste d'activités à cocher. Il vous propose une autre façon de penser le week-end. Une façon que les Italiens nomment dolce far niente, que les Japonais appellent ma — l'espace entre les choses —, et que nous appelons plus simplement, ici dans le Sud, prendre le temps.

Vous y trouverez un manifeste anti-tourisme-actif, parce qu'il faut nommer ce que l'on refuse pour pouvoir choisir autre chose. Vous y trouverez les rituels du matin et du soir qui transforment deux jours en deux jours qui comptent. Vous y trouverez dix micro-expériences à pratiquer dans le Languedoc, choisies pour leur capacité à élargir la respiration plutôt que pour leur valeur 'touristique'. Et vous y trouverez la philosophie qui sous-tend tout cela : faire moins, ressentir plus.

Le tableur Excel compagnon vous aide à passer à la pratique : intentions de séjour, planning volontairement minimaliste (une activité par demi-journée maxi), rituels personnalisables, journal de gratitude. Et la liste qui change tout : celle des choses que vous ne ferez PAS ce week-end.

Lisez ce guide lentement. C'est déjà commencer.

— L'équipe Casa Sauvage

SOMMAIRE

Ce que vous trouverez

01	Manifeste — pour le slow weekend, contre le tourisme actif
02	Les principes du slow weekend dans le Sud
03	Le rituel du matin — comment poser les heures qui suivent
04	Le rituel du soir — clôturer une journée vraiment
05	Dix micro-expériences slow autour du Languedoc
06	L'art de la liste des choses à NE PAS faire
07	Ramener le slow dans sa semaine

01 Manifeste pour le slow weekend

Le week-end moderne est devenu un troisième front. Après la semaine de travail et les obligations familiales, c'est le moment où l'on essaie de tout caser : la sortie culturelle qu'on s'était promise, le rendez-vous sport, la liste de courses, le brunch, la visite des amis, l'expo qu'on rate depuis trois mois, l'instagrammable randonnée. On arrive au lundi matin plus fatigué que le vendredi soir, et avec un goût d'avoir traversé deux jours sans les habiter.

Le slow weekend, c'est l'inverse

Ce n'est pas la paresse. Ce n'est pas la régression. Ce n'est pas non plus une posture esthétique pour bien vivants. C'est une discipline. Une discipline du moins. Du moins de choses faites, du moins d'horaires, du moins de pression à valoriser. Pour qu'il y ait plus d'attention, plus de présence, plus de saveurs, plus de respiration entre les actions.

Cinq postulats

- **L'ennui n'est pas un échec** — c'est une ressource. C'est dans les vingt minutes où vous ne savez pas quoi faire que les idées les plus vraies vous rejoignent.
- **Ce qui n'est pas filmé existe quand même** — le slow weekend assume l'expérience non documentée, sans preuve, sans souvenir partagé.
- **La lenteur est une forme d'élégance** — manger en deux heures, marcher sans destination, lire sans terminer, ce sont des actes d'aristocrate.
- **Le corps précède l'esprit** — un bon week-end commence dans le corps : sommeil, marche, baignade, repas chauds. L'esprit suit.
- **Personne ne vous regarde** — vraiment. Vous pouvez arrêter de performer le week-end. Personne ne note.

Contre quoi nous écrivons

Le slow weekend se définit aussi par ce qu'il refuse. Voici ce contre quoi nous écrivons ce guide :

- **L'optimisation du temps libre** — caser trois activités au lieu d'une, c'est appliquer la logique du travail à ce qui devait y échapper.
- **L'inflation des week-ends instagrammables** — partir 'pour les photos' épuise plus que la semaine de travail.
- **Le 'tourisme à voir absolument'** — l'obligation de cocher les sites prive du plaisir de ne pas y aller.
- **La célébration de la fatigue** — 'on est crevé mais c'était génial' est une phrase à interroger.
- **L'incapacité à ne rien faire** — qui se cache souvent derrière une peur de soi-même, du silence, du vide.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le test du retour

Un week-end est-il réussi ? Posez-vous la question dimanche soir : suis-je apaisé ? Est-ce que je me sens plus en accord avec moi-même qu'à l'arrivée ? Si oui, peu importe que vous ayez fait deux choses ou six. Si non, le programme a été contre-productif, même chargé en 'expériences'.

Pourquoi le Sud, particulièrement ?

Le climat permet la vie dehors une grande partie de l'année. La lumière du Languedoc, surtout entre 17h et 20h en été, induit naturellement le ralentissement. Les villages sont conçus pour la déambulation, pas la traversée. Les repas y prennent le temps qu'ils méritent. La proximité immédiate de la mer, de la rivière, des Cévennes, des plaines viticoles, offre des contrastes de paysage à 30 minutes de route maximum, sans jamais devoir 'faire des kilomètres'. Le Sud n'est pas un décor : c'est une grammaire du vivre.

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Carnet slow weekend

Le tableur compagnon vous guide pour construire votre week-end selon les principes slow : intentions de séjour clarifiées, planning minimaliste (1 activité max par demi-journée), rituels matin/soir personnalisables, journal de gratitude, et la liste sacrée des choses que vous ne ferez PAS.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

02 Les principes du slow weekend

Cinq principes structurent un slow weekend réussi. Ils ne sont pas optionnels — chacun joue un rôle précis, et l'absence d'un seul rend l'expérience boiteuse.

Principe 1 — Une activité par demi-journée maximum

C'est la règle fondatrice. Une activité le matin, une activité l'après-midi, point. Plus, c'est trop. Une « activité » peut être très simple : un café-livre dehors, une baignade longue, une visite, un déjeuner d'1h30, une sieste, une lecture de 90 minutes. Aucune n'a besoin d'être 'extraordinaire'.

La règle a deux vertus : elle vous protège de votre propre impatience (le fameux 'et après quoi'), et elle vous laisse l'espace entre les choses, qui est précisément ce qui transforme un emploi du temps en expérience.

Principe 2 — Les heures qui ne sont rien

Acceptez de ne rien faire à des moments précis du week-end. Pas 'rien faire en faisant autre chose' (qui est de la procrastination déguisée), mais vraiment rien : regarder le ciel, observer un insecte sur la table, fixer un mur. Vingt à quarante minutes par jour, idéalement en plein milieu de l'après-midi. Ce sont les heures les plus puissantes du week-end.

Principe 3 — Les repas comme moments centraux

Le déjeuner doit durer 1h30 à 2h. Le dîner aussi. Pas par cérémonie : par physiologie. La digestion lente, l'ancrage corporel, la conversation qui s'installe, tout cela est l'œuvre du temps. Un repas en 35 minutes est un repas que vous n'avez pas mangé.

Dans le Sud, c'est facilité par les habitudes locales : les restaurants attendent, le marché propose des fromages et des charcuteries qui méritent qu'on s'attarde, le rosé sur la table n'est pas pressé.

Principe 4 — Le silence comme texture

Pas de musique en fond permanent. Pas de podcast. Pas de télé. Le slow weekend a besoin de silence, parce que le silence n'est pas vide : il est plein d'attention disponible. Vous entendez les oiseaux, le vent dans les feuilles, le glaçon qui fond, vos propres pensées sans qu'elles soient couvertes par un commentateur.

Principe 5 — La marche comme métronome

Une marche par jour, sans destination obligatoire, sans application qui compte les pas. Quarante-cinq minutes minimum. Idéalement le matin, dans la fraîcheur. Cette marche n'est pas du sport : c'est le rythme cardiaque modéré qui permet à l'esprit de décanter. Sans elle, le week-end manque de cadence corporelle, et l'on rentre 'pas vraiment reposé'.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le test du programme

Regardez votre planning du week-end. S'il tient sur une carte postale, c'est bon. S'il tient sur une page A4, vous avez prévu trop. Réduisez. Ce que vous ne ferez pas vous fera autant de bien que ce que vous ferez.

Les ennemis du slow weekend

- **Le téléphone consulté toutes les vingt minutes** — voir notre guide n°10 sur la détox numérique.
- **L'horaire de repas obligatoire** — manger quand on a faim, pas à 12h30 parce que 'c'est l'heure'.
- **L'invitation reportée qu'on caser** — refuser sans état d'âme les sollicitations qui ne servent pas le repos.
- **La culpabilité de ne pas avoir 'tout vu'** — vous reviendrez. Ce week-end-ci ne sera pas le dernier.
- **Les bagages trop chargés** — 4 livres apportés, 0 lu. Un seul, et le bon, suffit.

03 Le rituel du matin

Le rituel du matin n'est pas un rituel new age. C'est une séquence de 30 à 45 minutes en début de journée qui décide, par sa lenteur, du rythme des heures qui suivent. Si vous le bâclez, votre journée hérite de cette précipitation. Si vous l'honorez, elle hérite de cette posture.

Le rituel en six étapes

1. Réveil sans téléphone

Vous vous réveillez naturellement, ou avec un réveil mécanique. Le téléphone reste dans une autre pièce, ou dans sa boîte (voir guide n°10). Premier geste : un verre d'eau, à boire entièrement avant de regarder quoi que ce soit.

2. La fenêtre

Vous ouvrez la fenêtre, vous regardez dehors trois minutes. Vraiment trois minutes. Vous observez la lumière du jour, la présence ou l'absence du vent, ce que font les oiseaux. C'est un acte d'arrivée au monde, qui ancre dans le réel mieux que tout autre geste.

3. Étirements lents

Dix minutes maximum, debout ou au sol. Pas une séance de sport. Des étirements simples, fluides : nuque, dos, hanches, jambes. Respiration profonde par le ventre. L'objectif est de réveiller le corps, pas de le solliciter. Si vous ne savez pas par où commencer, suivez les mouvements d'un chat qui sort de la sieste.

4. La première boisson chaude — lentement

Café, thé, infusion. Préparé en pleine conscience : eau qui chauffe, mouture du café, infusion qui se déploie. La boisson est consommée assise, sans écran, sans lecture, sans rien d'autre que sa présence. Quinze à vingt minutes. C'est très court et très long à la fois.

5. Le journal du matin (facultatif mais puissant)

Dix minutes d'écriture libre dans un carnet papier. Vous écrivez ce qui vient — observations, gratitudes, pensées récurrentes, projets, doutes. Pas de structure, pas de mise en page, pas de relecture. C'est un exutoire bref qui décharge l'esprit pour la journée. Si l'écriture vous bloque, faites trois listes : trois gratitudes, trois intentions du jour, trois choses qui vous tracassent.

6. La marche du matin

Quarante-cinq minutes à une heure dehors. Sans destination obligée. Idéalement avant que la chaleur ne monte (avant 9h30 en été dans le Sud). C'est la dernière marche du rituel : elle ferme la séquence et lance la journée. Vous rentrez prêt pour ce qui vient, sans excitation ni traînée.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le rituel s'installe en trois jours

Le premier matin, le rituel paraît long et étrange. Le deuxième, il paraît normal. Le troisième, il devient indispensable. La plupart des personnes qui le pratiquent en vacances le ramènent au moins partiellement en semaine, surtout les étirements et la boisson chaude lente.

Ce que le rituel n'est PAS

- **Une routine bien-être à publier** — il est privé et silencieux.
- **Une performance** — peu importe que vous fassiez 5 ou 15 minutes d'étirements.
- **Un complexe d'optimisation** — si vous le rate un jour, vous le rate. Pas de culpabilité.
- **Pour les morning people seulement** — adaptez les horaires à votre rythme naturel.

04 Le rituel du soir

Le rituel du soir clôt la journée. Sans lui, les heures glissent les unes dans les autres jusqu'au coucher devant un écran, et le sommeil arrive sans qu'on ait vraiment 'rangé' la journée. Le rituel du soir transforme la fin de journée en moment plein.

Le rituel en cinq étapes

1. La transition lumineuse

À la tombée du jour, vous changez l'éclairage de votre lieu. Les grandes lumières s'éteignent, les lampes douces s'allument. Idéalement, une ou deux bougies. Pas pour l'esthétique, pour le biologique : la chute lumineuse signale au cerveau que la journée se termine, et la production de mélatonine commence.

2. L'apéritif de présence

Un verre, une assiette d'olives, quelques amandes, un fromage. Posé sur la terrasse ou près d'une fenêtre. Vingt à trente minutes. Pas d'écran. Conversation ou silence — les deux conviennent. C'est le moment où vous fermez la journée mentalement, où vous nommez ce qui a été beau.

3. Le dîner long

Idéalement 1h30. Cuisine simple, faite avec attention. Dans le Sud, c'est facile : tomates de saison, poissons grillés, fromages locaux, fruits frais. Pas de plat compliqué. Le luxe est dans la durée et l'attention, pas dans la complexité culinaire.

4. Le mot du soir

Avant de quitter la table, chacun (en couple, en famille, ou seul à voix haute) dit en une phrase le moment de la journée qu'il garderait. Pas plus. Une phrase. C'est un geste minuscule qui ancre la journée dans la mémoire et oriente l'esprit vers la gratitude plutôt que vers l'inventaire des manques.

5. Le passage au sommeil

Dans l'heure qui précède le coucher : lecture (livre papier), conversation calme, douche tiède, ou simple silence. Pas d'écran, pas de discussion sérieuse sur des sujets stressants. La chambre est sans téléphone. Le livre de chevet est choisi pour son apaisement, pas pour ses révélations.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

L'effet du mot du soir

Ce micro-rituel a un effet disproportionné par rapport à sa simplicité. En forçant l'esprit à choisir UN moment, il oriente la mémoire vers le concret et le positif. Pratiqué sur trois soirs, il transforme le souvenir global du week-end.

Les ennemis du rituel du soir

- **La grande lumière laissée allumée jusqu'au coucher** — supprime l'effet biologique.
- **La discussion sérieuse en fin de dîner** — désactive la transition vers le repos.
- **Le téléphone consulté dans le lit** — annule tous les bénéfices accumulés.
- **Le verre 'de trop' à l'apéro** — détruit la qualité du sommeil.

05 Dix micro-expériences slow

Voici dix expériences à pratiquer autour de Casa Sauvage et dans le Languedoc. Elles ont en commun de demander peu (pas d'équipement coûteux, pas de déplacement long, pas de réservation compliquée) et de donner beaucoup. Choisissez-en deux ou trois par séjour, pas plus.

Expérience 1 — Le marché de Béziers le samedi matin

Allez-y avant 10h pour éviter la foule. Achetez ce que vous comptez manger dans la journée, rien de plus. Discutez avec un producteur, demandez-lui ce qu'il vous recommande, écoutez sa réponse. Ressortez avec un panier modeste et une heure de retard sur votre planning. Vous serez nourri pour la journée — au sens propre comme au figuré.

Expérience 2 — Le café-livre en bord de rivière

Un thermos de café, un livre, une heure et demie. Vous trouvez un endroit calme au bord de l'Orb ou du canal du Midi, vous vous installez, vous lisez. C'est l'expérience la plus simple et la plus difficile : tenir la lecture pendant 90 minutes sans interruption.

Expérience 3 — La baignade contemplative à la cascade

À proximité de Casa Sauvage, des cascades naturelles offrent une eau fraîche en plein été. Y aller le matin tôt (avant 11h), s'y baigner 20 minutes — pas pour faire des longueurs, pour ressentir la fraîcheur et le bruit de l'eau. Ressortir, sécher au soleil. Ne rien faire d'autre.

Expérience 4 — Le coucher de soleil à Sète, vu du Mont Saint-Clair

À 40 minutes de Casa Sauvage. Montez au Mont Saint-Clair vers 19h30 (selon saison), regardez le soleil se coucher sur l'étang et la Méditerranée. Pas de photo Instagram. Restez sur place après le coucher du soleil pour les 15 minutes de blue hour. Vous repartirez tranquille pour le reste de la semaine.

Expérience 5 — Le déjeuner en terrasse de village

Choisissez un village du Languedoc (Saint-Chinian, Pézenas, Olargues, Bessan). Trouvez la terrasse principale. Commandez le menu du jour. Mangez en deux heures. Buvez un café. Restez une demi-heure de plus à regarder la place. Vous aurez vu plus de France authentique en trois heures que de touristes ayant fait dix villages.

Expérience 6 — La sieste à l'ombre d'un platane

Quelque part dans le Languedoc, trouvez un platane. Mettez-vous à son ombre. Allongez-vous (chaise longue, hamac, plaid). Dormez 30 à 60 minutes. C'est, sans exagération, l'une des

expériences les plus précieuses du Sud.

Expérience 7 — La visite d'un domaine viticole en après-midi

Sans rendez-vous-cérémonie. Vous passez chez un vigneron en milieu d'après-midi, vous demandez à goûter, vous écoutez l'histoire de ses parcelles. Achetez UNE bouteille — celle qu'il vous a fait goûter avec le plus de fierté. Repartez. Vous la boirez le soir, et elle aura une saveur différente.

Expérience 8 — Le bain de mer hors saison

Si vous êtes là entre octobre et avril, allez à la plage. Marchez 30 minutes sur le sable. Trempez les pieds (et plus si vous êtes courageux). Vous serez seul ou presque. La Méditerranée hors saison a une lumière et un calme qu'aucune photo de juillet ne montre.

Expérience 9 — La balade vigneronne au crépuscule

À pied, dans les vignes, juste avant la tombée de la nuit. Vous marchez sans destination, vous regardez la lumière sur les feuilles, vous écoutez les premiers grillons. Quarante-cinq minutes. C'est exactement ce que les paysans d'ici font depuis 2000 ans à la même heure.

Expérience 10 — Le brunch dominical à la maison

Pas au restaurant. À la maison de location. Vous préparez la table tranquillement, vous mettez tout le marché de la veille, vous ouvrez tard, vous restez à table jusqu'à 14h. C'est l'expérience qui clôt le week-end mieux que toute sortie.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Le principe du choix limité

Sur un week-end de 48h, vous ne pouvez en pratiquer que 3 à 4 maximum. Les autres seront pour la prochaine fois. C'est précisément cette frustration douce qui vous fera revenir. Un week-end où vous avez tout coché est un week-end auquel il manque l'envie du suivant.

06 L'art de la liste des choses à NE PAS faire

Le slow weekend se définit autant par ce qu'on s'autorise à ne pas faire que par ce qu'on fait. La liste des 'à ne pas faire' n'est pas une privation : c'est une libération. Voici les sept à mettre sur votre liste, à chaque fois.

1. Pas d'horaires fixes pour les repas

Vous mangerez quand vous aurez faim. Si c'est 13h30, c'est 13h30. Si c'est 14h45, c'est 14h45. La règle des 12h30 sacro-saint est un héritage scolaire et professionnel. En week-end, vous l'abandonnez.

2. Pas de checklist touristique

Vous n'irez pas voir tout ce que Lonely Planet recommande. Vous irez à un endroit qui vous plaît, vous y resterez longtemps, et le reste, ce sera pour la prochaine fois. La complétude est l'ennemie du plaisir.

3. Pas de visite payante d'1h30 chronométrée

Les abbayes guidées, les châteaux à billet horaire, les musées avec audioguide chronométré : à éviter sauf rare exception (un Magritte à Bruxelles pour un fan de surréalisme, oui ; les Caves du Roussillon parce que 'c'est sur la route', non).

4. Pas de débats politiques en week-end

Les discussions politiques en couple ou en groupe, en fin de week-end, dégradent souvent l'humeur de tous. Ce n'est pas de la fuite : c'est respecter le format. Vous y reviendrez lundi.

5. Pas de planification du week-end suivant

Dimanche après-midi, la tentation est forte de 'préparer la semaine'. Résistez jusqu'à dimanche soir 19h minimum. Donnez à votre week-end ses dernières heures pleines.

6. Pas de selfies ni de stories

Vous prendrez 5 ou 10 photos en deux jours, maximum. Et vous ne les posterez pas avant lundi, si vous les postez. Le week-end qui n'est pas montré n'est pas un week-end gaspillé : c'est un week-end qui n'a appartenu qu'à vous.

7. Pas de 'bilan' du week-end le dimanche soir

Pas de 'qu'est-ce qu'on a fait ?' en récapitulant. Pas de 'on aurait pu mieux faire ça'. Le bilan est une activité de cadre, pas de personne au repos. La seule question légitime du dimanche soir : 'qu'est-ce qui m'a fait du bien ?'

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

Écrivez votre liste

Le tableur compagnon contient un onglet dédié à votre liste 'À ne pas faire'. Notez vos 5 à 8 interdits du week-end. Affichez-la sur le frigo dès l'arrivée. C'est l'outil le plus puissant pour tenir le slow.

07 Ramener le slow dans sa semaine

Un slow weekend isolé fait du bien deux jours. Un slow weekend pratiqué régulièrement, dont on ramène 3 ou 4 micro-pratiques dans sa semaine, transforme l'année. Voici comment.

Le mini-rituel du matin en semaine

Reprenez le rituel du matin du chapitre 3 en version condensée : 15 minutes au lieu de 45. Verre d'eau, ouverture de la fenêtre, 5 minutes d'étirements, café lent, 5 minutes d'écriture (3 gratitudes, 3 intentions). Ces 15 minutes décident des 9 heures qui suivent. C'est l'investissement le plus rentable de votre journée.

Le déjeuner non-pressé une fois par semaine

Un déjeuner par semaine est sacralisé. Vous le prenez en 1h, pas en 25 minutes au bureau. Idéalement dehors, ou avec une personne avec qui vous parlez vraiment. Bloqué dans l'agenda comme un rendez-vous. Non négociable.

La marche du dimanche soir comme rituel hebdomadaire

Cinquante minutes de marche le dimanche en fin d'après-midi. C'est le SAS entre votre week-end et votre lundi. Vous y récapitulez sans stress ce que vous avez aimé du week-end, ce qui vous attend dans la semaine, et vous arrivez chez vous à 19h prêt sans être pressé.

L'apéro du vendredi soir sans téléphone

Vendredi 19h-20h : téléphones rangés, verre dehors si possible, ou simplement à la cuisine. Vous fermez la semaine. Pas de scroll d'actualités, pas de tri des e-mails. Une heure offerte, pour basculer du temps pro au temps personnel.

Les vacances en mode slow

Une fois la pratique installée en week-end, étendez-la aux vacances : 7 ou 10 jours dans le même lieu plutôt que 4 destinations en une semaine. Le retour est sans comparaison.

■ BUDGET REPÈRE

Le slow weekend coûte-t-il cher ?

- Hébergement gîte privatisé partagé (6-10 pers.) — **30 € à 80 €/personne/nuit**
- Repas — courses marché + 1 restaurant — **40 € à 70 €/personne/jour**
- Activités — micro-expériences locales — **5 € à 20 €/personne/jour**
- Carburant aller-retour depuis grandes villes — **20 € à 60 €/personne**
- Total slow weekend 2 nuits par personne — **180 € à 350 €**

À comparer avec un week-end actif type city break parisien (300-500 € par personne) ou un week-end ski (350-600 €). Le slow weekend est moins cher, moins fatigant, et plus réparateur.

■ LE CONSEIL DE CASA SAUVAGE

La fréquence idéale

Un slow weekend par trimestre suffit à transformer votre rapport au temps. Réservez les dates dans l'agenda dès maintenant pour les trois prochains trimestres, comme vous bloqueriez un rendez-vous médical. Sinon, le quotidien recouvrira l'intention.

■ BONUS — VOTRE TABLEUR COMPAGNON

Carnet slow weekend

Le tableur compagnon contient tous les outils pratiques : intentions de séjour à clarifier avant le départ, planning minimaliste, rituels matin et soir personnalisables, journal de gratitude par jour, et votre liste sacrée des choses à NE PAS faire. Ouvrez-le avant de partir, ramenez-le rempli.

Téléchargez le fichier Excel inclus avec ce guide pour passer immédiatement à l'action.

Et si on en parlait ?

Vous avez la philosophie. Reste à choisir le lieu qui la portera. Casa Sauvage, à 20 minutes de Béziers et à 25 minutes des plages, est conçue pour le slow weekend : six chambres pour ne pas être trop nombreux, deux hectares de nature pour ne jamais avoir à 'sortir', un accès direct à la rivière et sa cascade, une piscine privée pour la baignade contemplative, un jacuzzi sur terrasse bois pour les fins de journée.

L'environnement immédiat — vignobles, villages de caractère, marchés, sentiers — vous offre les dix micro-expériences de ce guide sans devoir faire de longues routes. Vous êtes au cœur de ce que le Sud peut offrir, sans en subir les inconvénients du tourisme actif.

Demandez votre devis personnalisé sous 24 heures. Réservez directement = pas de commission, conditions souples, et la possibilité de personnaliser certains détails (linge, accueil, panier de bienvenue) selon votre projet de week-end.

CASA SAUVAGE

Gîte d'exception pour 18 personnes — au cœur de la forêt, en Hérault.

■ Les Castels de Réals · 34370 Cazouls-les-Béziers

✉■ casasauvage34@gmail.com

■ Réservation directe = -25% par rapport aux plateformes

Demandez votre devis personnalisé sous 24 heures.

Mentions légales — Ce guide est édité par Casa Sauvage (SAS Trinity Estates, exploitant ; SCI Trinity Green Haven, propriétaire). Les informations qu'il contient sont données à titre indicatif et ne sauraient se substituer à l'avis d'un professionnel (médical, juridique, événementiel selon le sujet). Les tarifs mentionnés sont des ordres de grandeur sur le marché français en 2026 et peuvent varier selon les prestataires. Reproduction interdite sans autorisation écrite. © 2026 Casa Sauvage.