

## Aujourd'hui vacances riment avec détente !

Tant mieux, en Monts et Lacs en Haut-Languedoc appréciez en toute saison les espaces créés pour vous cocooner !

Bullez au centre de bien-être de Lacaune les Bains, niché au milieu d'une forêt de hêtres, faites-vous papouiller face au lac du Laouzas... ou choisissez un hébergement qui propose le bien-être, c'est ça aussi les vacances !

**Covid-19: Les informations indiquées ci-dessous sont sous réserve des autorisations gouvernementales et du respect des préconisations.**

[Télécharger la page en PDF](#)

## Les espaces détente...

### Fraïsse-sur-Agout

#### AUBERGE DE L'ESPINOUSE – ESPACE DÉTENTE

Au coeur du magnifique village fleuri de Fraïsse-sur-Agout, l'auberge de l'Espinouse vous invite à une parenthèse reposante: bullez dans le jacuzzi pour une détente absolue...

Poursuivez la détente avec un modelage personnalisé... le tout accompagné d'une boisson.

☞ Consulter les périodes d'ouverture et tarifs détaillés sur le [site internet de l'Auberge de l'Espinouse](#)

Tarif: 12€ la séance.

7, allée des Frênes  
Tél. : 04.67.95.40.46 ou 06.71.52.02.59  
[aubergeespinouse@orange.fr](mailto:aubergeespinouse@orange.fr) –  
[www.aubergeespinouse.fr](http://www.aubergeespinouse.fr)



### Nages – Rieumontagné

#### ESPACE DÉTENTE DU LAC DU LAOUZAS

Privatisation d'un espace avec spa et sauna – vue imprenable sur le lac du Laouzas scintillant en journée, parfois mystérieux avec ses brumes et magnifique au coucher du soleil.

Adossé à un chalet détente, à chacun son modelage: pieds, corps, dos, jambes, ... Tout est possible.

##### Possibilité de soins et modelages:

- Modelage plantaire relaxante huiles essentielles (seul ou en duo)
- Modelage personnalisé sur une base de Californien aux huiles bio et de Shiatsu
- Chi Nei Tsang: modelage énergétique viscéral au niveau de l'abdomen et du thorax

Toute l'année, sur réservation.

**Tarifs spa et sauna:** 14€ pour 2 personnes et 20€ pour 3/4 personnes. 5€ par personne supplémentaire.

**Tarifs soins et modelages:** 35€ et 25€ pour les enfants (modelage plantaire). 60€ la séance d'1 heure (Chi Nei Tsang ou modelages bien-être).

Rieumontagné  
Tél. : 05.32.11.09.47 ou 06.07.37.11.73 (hors saison)  
[basesloisirs@ccmlhl.fr](mailto:basesloisirs@ccmlhl.fr) – [www.tourismemontsetlacsenhautlanguedoc.com](http://www.tourismemontsetlacsenhautlanguedoc.com)



### Lacaune-les-Bains

#### CENTRE DES BIEN-ÊTRE DES SOURCES CHAUDES

Au coeur de la nature, ce complexe, accessible au plus de 16 ans, vous promet des moments de pure détente: bassin à jets, sauna, hammam, jacuzzi extérieur et tisanerie. Egalement sur place: 3 salles de soins dont une en « DUO » ainsi qu'une cabine balnéo.

Nocturnes et événements proposés tout au long l'année.

##### Possibilité de soins et modelages:

- Soins du visage et du corps
- Modelages relaxants
- Réflexologie plantaire
- Shiatsu
- Watsu
- Reiki

Toute l'année, sur réservation (places limitées).

☞ Consulter les jours et horaires d'ouverture détaillés sur le [site internet du Centre de Bien-Etre des Sources Chaudes](#)

**1 personne:** 12,50€ l'heure ou 18€ les 2.

**2 personnes:** 32€ les 2 heures.

Domaine Saint Michel  
Tél. : 04.67.97.59.09  
[centredebienetre@ccmlhl.fr](mailto:centredebienetre@ccmlhl.fr) –  
[www.espacedessourceschaudes-lacaune.com](http://www.espacedessourceschaudes-lacaune.com)



### Lacaune-les-Bains

#### ESPACE DES SOURCES CHAUDES (PISCINE/SPORTS LOISIRS)

A l'intérieur de la piscine, un espace balnéo vous propose sauna, jacuzzi et hammam nordique... pendant que les enfants aprofitent de la piscine et des nombreuses activités aquatique de la piscine. Entre deux séances, vous pouvez vous reposer sur les longues.

Toute l'année, sur réservation.

☞ Consulter les jours et horaires d'ouverture détaillés sur le [site internet de l'Espace des Sources Chaudes](#)

Tarif: 6,40€ la séance d'1 heure.

Domaine Saint Michel  
Tél. : 05.63.37.69.90  
[piscine@ccmlhl.fr](mailto:piscine@ccmlhl.fr) –  
[www.espacedessourceschaudes-lacaune.com](http://www.espacedessourceschaudes-lacaune.com)



## Les hébergements détente...

Les hébergements proposent le bien-être ! Retrouvez spa, modelages, soins lors de votre séjour (cliquez pour accéder à la fiche de l'hébergement) :

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Espérausses           | <a href="#">La Maison de Jeanne</a> (chambres d'hôtes – ouvertes de mai à septembre)  |
| Fraïsse-sur-Agout     | <a href="#">Auberge de l'Espinouse</a> (hôtel – ouvert du 1er mars au 1er décembre), <a href="#">Auberge de l'Espinouse</a> (meublé de tourisme n°1 – ouvert toute l'année), <a href="#">Auberge de l'Espinouse</a> (meublé de tourisme n°2 – ouvert toute l'année), <a href="#">Auberge de l'Espinouse</a> (meublé de tourisme n°3 – ouvert toute l'année) |
| La Salvetat-sur-Agout | <a href="#">Domaine du Label – Le Chalet de Lily</a> (meublé de tourisme – ouvert du 10 avril au 11 novembre), <a href="#">Domaine du Label – Le Chalet de Louise</a> (meublé de tourisme – ouvert du 10 avril au 11 novembre), <a href="#">Domaine du Label – Gîte Le Cèdre</a> (meublé de tourisme – ouvert du 10 avril au 11 novembre)                   |
| Lacaune-les-Bains     | <a href="#">Le Maloya</a> (chambres d'hôtes – ouvert du 1er avril au 31 octobre)  |