

# Explore France™

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [www.france.fr](http://www.france.fr)

2021





Νέα μουσεία, μεγάλες εκδηλώσεις, γκουρμέ μέρη, καινοτόμες δημιουργίες...  
Υπάρχει πάντα κάτι καινούριο να σε περιμένει στη Γαλλία!



Με την **France.fr** θα μπορέσεις να βιώσεις μοναδικές εμπειρίες, αξέχαστες στιγμές και να τις μοιραστείς με όλη την οικογένεια, το σύντροφο ή τους φίλους.  
Δεν αρκεί μόνο να επισκεφθείς τη Γαλλία, αλλά και να την ανακαλύψεις!

**Explore France™**

Περισσότερα στο [www.France.fr](http://www.France.fr)

## Editorial

Αγαπητοί φίλοι της Γαλλίας,  
Με ιδιαίτερη χαρά σας παρουσιάζουμε τη νέα έκδοση του περιοδικού μας, Explore France, για το 2021. Σε αντίθεση με τα προηγούμενα έτη, φέτος αποφασίσαμε το περιοδικό να κυκλοφορήσει το καλοκαίρι με την επανέναρξη του τουρισμού που περιμέναμε όλοι με ανυπομονησία. Με αυτό τον τρόπο θελήσαμε να γιορτάσουμε, μαζί με όλους εσάς που αγαπάτε τη Γαλλία, την επιστροφή στην κανονικότητα και στα ταξίδια. Οι περιορισμοί εξαιτίας της πανδημίας μας ώθησαν να αναζητήσουμε την πραγματική σημασία του ταξιδιού, να ανακαλύψουμε «αυτό που πραγματικά μετράει» όπως τονίζει και η νέα ευρωπαϊκή τουριστική καμπάνια για την προώθηση της Γαλλίας. Οι θεμελιώδεις αρχές του τουρισμού στη Γαλλία είναι η αυθεντικότητα, η βιωσιμότητα, η τέχνη του ζην και η καινούρια έννοια-κλειδί είναι ο «αργός τουρισμός» με σεβασμό στη φύση, το πράσινο και το περιβάλλον. Για αυτό το λόγο ο πρωταγωνιστής του εξωφύλλου μας αυτή τη χρονιά είναι ο γνωστός φωτογράφος, δημοσιογράφος, ντοκιμανταρίστας, Yann Arthus-Bertrand, ο οποίος βρίσκεται πίσω από το «La Terre vue du ciel!», και μέσα από το νέο του ντοκιμαντέρ «Legacy» θέτει τα ακόλουθα ερωτήματα: Ποια είναι η κληρονομιά που αφήνουμε στις επόμενες γενιές και τι είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε για να σώσουμε τον πλανήτη Γη. Ολόκληρη η Γαλλία κινητοποιείται προς αυτή την κατεύθυνση, μαζί με τις πόλεις, τις περιφέρειες, τα δημοτικά διαμερίσματα, τους ξενοδόχους και όλους όσοι εργάζονται στον τομέα του τουρισμού. Η προσφορά είναι ευρεία, η Γαλλία είναι μία καταπράσινη χώρα με φυσικά πάρκα και στοχεύει να γίνει ακόμα πιο green. Αναρίθμητα είναι τα μονοπάτια για περιπάτους, για βόλτες με άλογο, με ποδήλατο, διάσημες οι διαδρομές προσκυνητών όπως το Camino de Santiago και εντυπωσιακοί οι κήποι όπως αυτός του Chaumont-sur-Loire όπου διοργανώνεται το γνωστό Φεστιβάλ των Κήπων που μας παρουσιάζει η Chantal Colleu-Dumond. Στα δάση μας μπορεί κανείς να αγκαλιάσει τα δέντρα, οι πόλεις μας είναι ολοένα περισσότερο πράσινες και βιώσιμες, ενώ οι θάλασσές μας φιλοξένησαν τις πρωταθλήτριες ιστιοπλοΐας Alexia Barrier και Anne-Soizic Bertin. Επιπλέον, η σπουδαία γαστρονομία μας στοχεύει πάντα στη βιωσιμότητα, όπως μας εξηγεί ο σεφ Jean-Francois Bérard που βραβεύθηκε με το νέο αστέρι Michelin «macaron vert». Με λίγα λόγια ακολουθούμε μία green και slow πορεία (δεν είναι τυχαία η χρήση αυτών των δύο διεθνών όρων), χωρίς να ξεχνούμε την τέχνη του ζην που μας έκανε γνωστούς σε όλο τον κόσμο. Επιπλέον, δεν σταματήσαμε ποτέ να σχεδιάζουμε εκδηλώσεις, να αναδεικνύουμε καλλιτεχνικούς θησαυρούς, να προωθούμε τον πολιτισμό. Αρκεί μία ματιά στην ατζέντα μας για να βρείτε ένα πλούσιο «μπουκέτο» με πολιτιστικές εκδηλώσεις. Η Γαλλία είναι ένας κοντινός προορισμός, εύκολα προσβάσιμη και σας περιμένει όλο το χρόνο για διακοπές ή για μία σύντομη απόδραση. Ελάτε να ανακαλύψετε μαζί μας την πράσινη Γαλλία. Είμαστε σίγουροι ότι θα σας κλέψει την καρδιά!



**Frédéric Meyer**  
Διευθυντής Atout France για την Ιταλία, την Ελλάδα και την Ελβετία και Συντονιστής για την Ευρώπη του Νότου

Ακολουθείστε το [France.fr](http://France.fr) στα κοινωνικά δίκτυα

#ExploreFrance

@France.fr

@francefr

France.fr



COVER STORY



ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ



LIFESTYLE



ΔΙΑΜΟΝΗ



ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

# Περιεχόμενα

## COVER STORY

4 Yann Arthus-Bertrand: Η παρακαταθήκη στις επόμενες γενιές

## ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ

- 8 Αυτός είναι ο νέος «πράσινος» τουρισμός
- 12 Αξέχαστες διακοπές στη Νίκαια της Κιανής Ακτής
- 14 Τι όμορφη η ζωή στην Antibes Juan-les-Pins!
- 16 Η Biot και η τέχνη του ζην
- 17 Mougins: «Slow» τουρισμός
- 20 Στο Var για «πράσινο» και αργό τουρισμό
- 24 Ανακαλύψτε τη φύση και την τέχνη του ζην στο Vaucluse
- 30 Κέντρο-Κοιλάδα του Λίγηρα: Φύση και τέχνη του ζην
- 42 Φύση και πολιτισμός στην Αλσατία
- 44 Νέα Ακουιτανία ο παράδεισος του αργού τουρισμού
- 36 Itinérance: Πόσο όμορφοι είναι οι περίπατοι στη φύση
- 46 Διακοπές του... γλυκού νερού
- 48 Κορσική: Φύση και πολιτισμός σε ένα μαγευτικό νησί
- 38 Το νέο πράσινο και βιώσιμο Παρίσι
- 39 Disneyland Paris, ήρθε η ώρα να ονειρευτούμε ξανά!
- 40 Προορισμός η δημιουργική Νάντη

## LIFESTYLE

19 Green France. Παίζοντας γκολφ στη φύση

## ΠΡΟΣΩΠΑ

- 26 Η «πράσινη» κουζίνα του Jean-Francois Bérard
- 34 Το μυστικό του Φεστιβάλ των Κήπων του Chaumont
- 52 Πρωταθλήτριες στη θάλασσα και τη ζωή

## ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

28 Ένα πράσινο αστέρι στην κουζίνα

## ΔΙΑΜΟΝΗ

- 18 Terre Blanche, σε πλήρη αρμονία με τη φύση
- 23 Mas de Pierre, ένας επίγειος παράδεισος

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

54 Λογοτεχνία και «πράσινες» διαδρομές στη Νορμανδία

## ΑΤΖΕΝΤΑ

55 Ατζέντα



**Διευθύντρια Εκδόσεων**  
Caroline Leboucher

**Υπεύθυνη Έκδοσης**  
Valentina Codazzi

**Σύνταξη**  
Matthias Michel,  
Michelle Paganì,  
Barbara Lovato,  
Elisabetta Bonacina

**Επιμέλεια κειμένων** Rosalba Graglia

**Συνεργάστηκαν**  
Paolo Galliani (Συνέντευξη «Το μυστικό του Φεστιβάλ των Κήπων του Chaumont»)  
Donatella Luccarini (Συνέντευξη «Πρωταθλήτριες στη θάλασσα και τη ζωή»)

**Μετάφραση**  
Δανάη Δασοπούλου

**Ευχαριστούμε για τη συνεργασία**  
Ivana Quattrini  
Agenzia Concept Eventi

**ιΕξώφυλλο και γραφιστική επιμέλεια**  
Si.crea - si.creadesign@gmail.com

**Εκτύπωση** Ciscra spa - Arcore

**ΑΤΟΥΤ FRANCE**  
Οργανισμός για την Ανάπτυξη του Γαλλικού Τουρισμού  
www.france.fr

**Στο εξώφυλλο**  
Νίκαια, Κιανή Ακτή  
©RossHelen  
iStock\_Getty Images Plus

Οι ημερομηνίες των εκδηλώσεων, οι πληροφορίες, οι τιμές και τα πνευματικά δικαιώματα των φωτογραφιών σε αυτό το περιοδικό ελέγχθηκαν πριν την εκτύπωση του εντύπου που πραγματοποιήθηκε στα τέλη Ιουνίου 2021.  
Η Atout France στην Ιταλία δεν



# Yann Arthus-Bertrand: Η παρακαταθήκη στις επόμενες γενιές

Φωτογράφος, δημοσιογράφος, ντοκιμενταρίστας και κυρίως περιβαλλοντολόγος, ο 75χρονος Yann Arthus-Bertrand ανακάλυψε το πάθος του για τη φωτογραφία σε ηλικία 30 ετών.

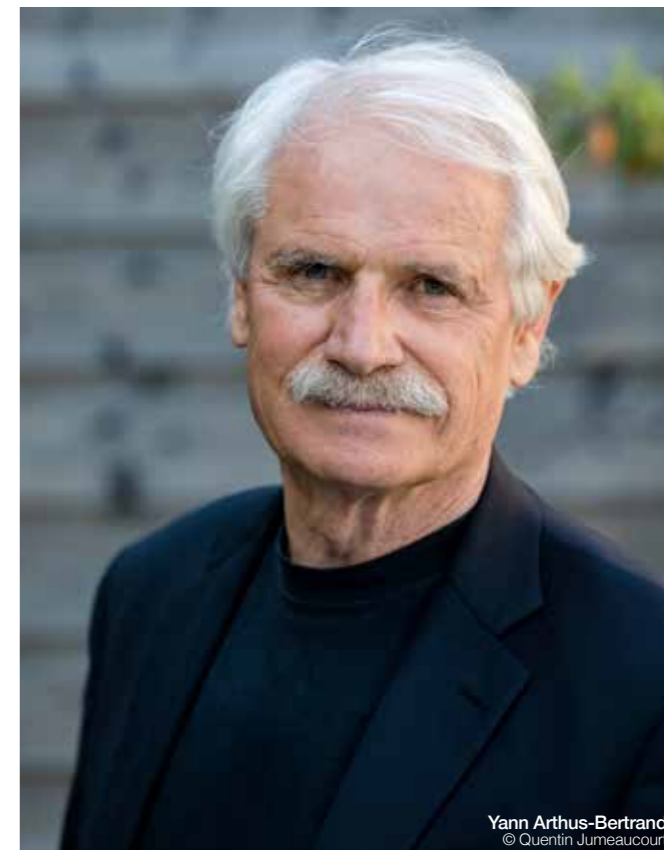
Η καρδιά του Voh  
© Yann Arthus-Bertrand

**A**φίερωσε τη ζωή του απαθανάζοντας την ομορφιά του κόσμου με το φακό του και μέσα από τις φωτογραφίες του προειδοποιεί ότι αυτός ο πλούτος κινδυνεύει να εξαφανιστεί για πάντα. Έγινε παγκοσμίως γνωστός με το φωτογραφικό του έργο «La Terre vue du ciel», το οποίο στη συνέχεια εκδόθηκε σε λεύκωμα. Ακολούθησε η ταινία «Human» και με την τελευταία του δουλειά « Legacy» κρούει τον κώδωνα του κινδύνου ζητώντας άμεσα δράση για τη σωτηρία της Γης, των ζώων και του ίδιου του ανθρώπου. Συναντήσαμε τον Yann Arthus-Bertrand στην έδρα του Ιδρύματός του GoodPlanet στο κτήμα Domaine de Longchamp στην καρδιά του Δάσους της Βουλώνης στο Παρίσι και μας μίλησε για τη δουλειά του, τα σχέδιά του και το όραμά του για το μέλλον.

**Το «La Terre vue du ciel» είναι η πρώτη σας μεγάλη επιτυχία. Πώς γεννήθηκε το πάθος για τις εναέριες λήψεις;**

Όταν ήμουν 30 ετών έφυγα με τη σύζυγό μου Anne για την Κένυα. Πήγαμε στο πάρκο Masai Mara όπου επρόκειτο να μείνω τρία χρόνια για να φωτογραφίζω λιοντάρια. Η επαφή με τα ζώα με δίδαξε πολλά, με εκπαίδευσε να ζω στον κόσμο των ανθρώπων. Είχα άδεια χειριστή αερόστατου και κάθε πρωί πετούσα με τουρίστες για να θαυμάσουν το πάρκο από ψηλά. Έτσι γεννήθηκε το πάθος μου για τις αεροφωτογραφίες, τις οποίες άρχισα να δημοσιεύω σε περιοδικά όπως το Paris Match, το Figaro Magazine, το National Geographic, το iAirone. Το «La Terre vue du ciel» ήρθε χρόνια αργότερα, το 1994, με τη χορηγία της UNESCO.

**Πείτε μας πώς τραβήξατε την περίφημη φωτογραφία «Η καρδιά του Voh»**



Yann Arthus-Bertrand  
© Quentin Jumeaucourt



Ίδρυμα GoodPlanet  
© Marco Strullo

Ήταν το 1992, πετούσα πάνω από τη Νέα Καληδονία όταν ο πιλότος μου είπε ότι θέλει να μου δείξει κάτι ξεχωριστό. Είδα, λοιπόν, ένα ξέφωτο σε σχήμα καρδιάς που δημιουργήθηκε από τα μαγκρόβια δάση του Voï. Ήμεινα κατάπληκτος. Ήξερα ότι η φωτογραφία θα άρεσε, αλλά δεν φανταζόμουν ότι θα μετατρεπόταν σε σύμβολο, σαν να ήταν ένα μήνυμα αγάπης από τη Γη. Πλέον αποτελεί το σήμα κατατεθέν μου.

**Μέσα από το «La Terre vue du ciel» μάθαμε πως απαθανατίζοντας την ομορφιά της Γης μπορούμε να την προστατεύσουμε. Ισχύει ακόμα αυτό;**

Αυτό δεν είναι πλέον αρκετό. Ασφαλώς η ομορφιά είναι σημαντική στο έργο μου. Ας πούμε ότι ο φωτογράφος έχει μία αισθητική ευαισθησία που μπορεί να μας κάνει να συλλογιστούμε και ως αποτέλεσμα να μας ωθήσει να προσπαθήσουμε περισσότερο για την προστασία του πλανήτη. Αλλά σήμερα πρέπει να δράσουμε πολύ συγκεκριμένα και όχι μόνο να αποτυπώνουμε αυτή την ομορφιά.

**Στα βιβλία σας, στα ντοκιμαντέρ σας, από το «Human» ως**



Οι κήτοι του Κάστρου Vaux-le-Vicomte  
© Yann Arthus-Bertrand



Εργαστήρι GoodPlanet - Βιώσιμη διατροφή  
© Stéphane Lanoux

**το τελευταίο «Legacy», κυριαρχεί πάντα το θέμα του μέλλοντος της Γης. Τι μπορούμε να κάνουμε για την προστασία της;**

Υπάρχει μόνο ένα πράγμα που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας: Να καταναλώνουμε λιγότερο. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα, πρέπει να μειώσουμε την κατανάλωση ορυκτών καυσίμων - άνθρακας, πετρέλαιο, φυσικό αέριο - και να εστιάσουμε στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Η οικονομία μας εξακολουθεί να εξαρτάται πάρα πολύ από τα ορυκτά καύσιμα. Πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερο κρέας από εντατική κτηνοτροφία, να σεβόμαστε και να προστατεύουμε τη βιοποικιλότητα. Ο άνθρωπος έχει χάσει σταδιακά το νόημα της ζωής. Πρέπει να το ξαναβρεί και να ξαναμάθει να την αγαπάει.

**Πώς μπορεί να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση το Ίδρυμα GoodPlanet που δημιουργήσατε;**

Το GoodPlanet ιδρύθηκε το 2005 για να ευαισθητοποιήσει και να εκπαιδεύσει τον κόσμο σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος, να τον ενθαρρύνει να δεσμευτεί προς αυτή την κατεύθυνση και να διασφαλίσει ότι η έννοια της οικολογίας θα γίνει μέρος της συνείδησης όλων. Προτείνουμε ταινίες, εκδηλώσεις, συναντήσεις, συζητούμε για τις μέλισσες, για τον τουρισμό, τη βιωσιμότητα, τους πρόσφυγες. Εστιάζουμε στην οικολογία, ενισχύουμε την κατασκευή σχολείων σύμφωνα με τις αρχές της βιοκλιματικής αρχιτεκτονικής, μελετούμε τα δάση και τη βιώσιμη γεωργία, ασχολούμαστε με την προστασία και την αποκατάσταση της βιοποικιλότητας, καθώς και με την ανακύκλωση οικιακών απορριμμάτων και τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας. Είναι ένας χώρος ανοιχτός σε όλους για να μας μιήσει στη βιώσιμη ανάπτυξη και τη μείωση των εκπομπών CO2, την προστασία των οικοσυστημάτων, την καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και των πανδημιών.

**Είναι η βιώσιμη ανάπτυξη συμβατή με τον τουρισμό; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Κατά τη γνώμη σας ποια είναι τα δυνατά σημεία της Γαλλίας υπό αυτή την έννοια;**

Ο τουρισμός στη Γαλλία είναι σημαντικός καθώς δημιουργεί θέσεις εργασίας και είναι κινητήρας της οικονομίας. Επιπλέον, τα ταξίδια είναι ένα απαραίτητο συστατικό της ζωής μας, μας επιτρέπει να γνωρίσουμε άλλες πραγματικότητες, άλλους ανθρώπους, άλλους κόσμους. Αλλά σήμερα το πνεύμα του ταξιδιού



Μάθημα γιόγκα  
© Fondation GoodPlanet

πρέπει να επανεξεταστεί με μια βιώσιμη, έξυπνη ματιά, για παράδειγμα με τον αργό τουρισμό που σέβεται το φυσικό περιβάλλον και τον πολιτισμό. Πρέπει να ξεπεράσουμε την έννοια του μαζικού τουρισμού που συμπυκνώνει τα πάντα μέσα σε λίγες ημέρες -3 ημέρες στο Παρίσι, 2 στη Ρώμη- όπου ταξιδεύεις μόνο με αεροπλάνο. Πρέπει να ξαναβρούμε την ευχαρίστηση της μετακίνησης. Υπό αυτή την έννοια, η Γαλλία είναι η ιδανική χώρα, όπου μπορεί κανείς να ταξιδέψει παντού με το τρένο, με βιώσιμο και οικολογικό τρόπο. Ταξιδεύω για δουλειά, αλλά παραμένω τουρίστας στη Γαλλία που είναι τέλεια για εξατομικευμένα ταξίδια, σε λιγότερο γνωστές τοποθεσίες, σε μικρά αυθεντικά χωριά και ανέπαφους φυσικούς χώρους. Μιλώ για τον αργό τουρισμό, έναν τουρισμό sur mesure. Νομίζω πως στο μέλλον ο ταξιδιώτης θα παραμένει περισσότερο στον τόπο που έχει επιλέξει να γνωρίσει, ώστε να απολαύσει το φυσικό περιβάλλον, τον πολιτισμό, το καλό φαγητό, τη γαλλική τέχνη του ζην... όλα δυνατά σημεία της Γαλλίας. Ο πράσινος τουρισμός και τα ταξίδια sur mesure είναι το μέλλον του τουριστικού κλάδου. Πρέπει να ανακτήσουμε το νόημα της ζωής και την ευχαρίστηση ενός ταξιδιού που γεννά πραγματικά συναισθήματα. Η Γαλλία μπορεί να προσφέρει αυτού του είδους τον τουρισμό που σέβεται το περιβάλλον.

**Έχετε δηλώσει ότι αγαπάτε το Παρίσι, ένα Παρίσι προδεδειγμένα πιο πράσινο. Τι κάνει και τι μπορεί να κάνει ακόμα η πόλη για έναν τουρισμό πιο βιώσιμο;**

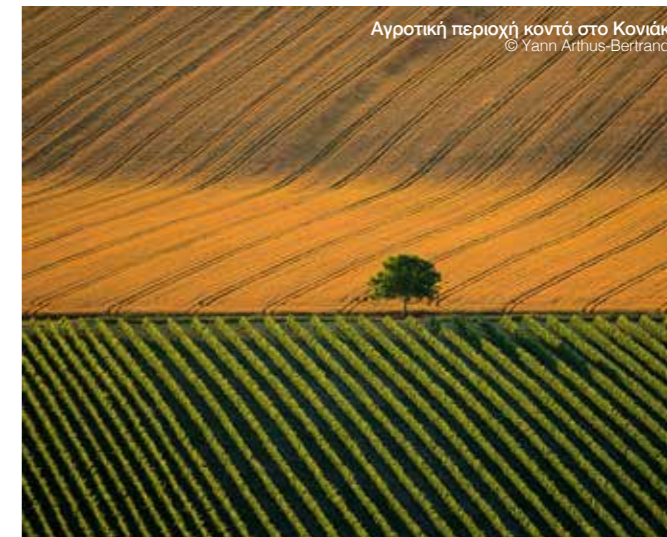
Το Παρίσι έχει κάνει μεγάλα βήματα και σίγουρα μπορεί να κάνει ακόμα περισσότερα. Λατρεύω το Παρίσι, ακόμα κι αν το ιδανικό μου είναι να ζω στην ύπαιθρο, στο πράσινο, να νιώθω το γρασίδι κάτω από τα πόδια σου. Το έχω ανάγκη. Η πόλη έχει ακόμα πάρα πολλά αυτοκίνητα, ονειρεύομαι ένα πιο πράσινο Παρίσι, μια πόλη για ποδήλατα, μία νέα οικολογική art de vivre. Άλλωστε, είναι ακόμα πιο όμορφο να ανακαλύπτεις το Παρίσι με το ποδήλατο. Το «green» Παρίσι είναι ένα στοίχημα και η πόλη οδηγείται προς αυτή την κατεύθυνση. Γύρω από τα κανάλια δημιουργούνται καταπράσινες περιοχές, αστικοί κήποι. Έπειτα ο Σηκουάνας... Ο Σηκουάνας με βάρκα είναι απόλαυση. Αυτός ο οικολογικός τρόπος μετακίνησης στο νερό θα πρέπει να αυξηθεί. Ο στόχος του Παρισιού για το μέλλον είναι να γίνει πιο πράσινο και πιο βιώσιμο.

**Τι προβλέπετε για το μέλλον; Το ίδιο που εξηγείτε στο**



Μονοπάτια μέσα στη φύση  
Sentier Nature

**«Legacy»;**  
Για να σώσουμε τον κόσμο πρέπει να σηκώσουμε τα μανίκια και να δούμε κατάματα την πραγματικότητα. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος. Δεν μιλάμε για κάτι που ενδέχεται να συμβεί σε δύο, τρεις αιώνες. Τα πρώτα θύματα της υπερθέρμανσης του πλανήτη θα είναι τα παιδιά και τα εγγόνια μας, επομένως πρέπει να αλλάξουμε την ρότα των πραγμάτων. Η οικολογική επανάσταση δε θα ξεκινήσει χάρη σε πολιτικές αποφάσεις γιατί οι κυβερνήτες εκλέγονται για να διατηρήσουν το status quo. Δε θα είναι επιστημονική επανάσταση γιατί οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμα πώς να αντικαταστήσουν με άλλες πηγές ενέργειας τα 100 εκατ. βαρέλια πετρελαίου που καταναλώνονται καθημερινά. Και δε θα είναι οικονομική μέχρι να τεθεί σοβαρά υπό συζήτηση το δόγμα της συνεχούς ανάπτυξης. Για να αλλάξει ο κόσμος απαιτείται βαθύτερη αλλαγή, ένα είδος μεταμόρφωσης. Δεν θα υπάρξει οικολογική επανάσταση χωρίς πνευματική επανάσταση που ξεκινά από την αγάπη για τη ζωή και για τον κόσμο. Η Καρδιά του Voï που είναι μία δήλωση αγάπης για τη Γη και τον Άνθρωπο πρέπει να αρχίσει και πάλι να χτυπά δυνατά και αυτό πρέπει να συμβεί άμεσα πριν να είναι πολύ αργά.



Αγροτική περιοχή κοντά στο Κονιάκ  
© Yann Arthus-Bertrand

## Αυτός είναι ο νέος «πράσινος» τουρισμός

Στα πάρκα, στη θάλασσα, στις πόλεις και έξω από αυτές το πράσινο κυριαρχεί και η Γαλλία γίνεται η χώρα του «green» τουρισμού που εστιάζει στην προστασία του περιβάλλοντος.



Βρετάνη, Ile de Batz  
© JJ. Farquitectos - GettyImages

ΜΙΑ ΠΡΩΙΝΗ ΒΟΛΤΑ  
ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



Εκδρομή στη λίμνη  
© Westend61 - GettyImages

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ, ΟΧΙ

ΑΠΛΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



Pont du Gard  
© Atout France - Léa Camilleri

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΠΟΤΑΜΙΑ  
ΜΕ ΜΙΑ ΒΟΥΤΙΑ

Άλλωστε, αυτό συνιστά προτεραιότητα εδώ και περίπου έναν αιώνα αν αναλογιστεί κανείς ότι το πάρκο της Bérarde στην Ιζέρ άνοιξε τις πύλες του το 1913, κι έκτοτε λειτουργούν 11 εθνικά πάρκα, 54 περιφερειακά φυσικά πάρκα, 9 θαλάσσια πάρκα και 47 ακόμα μεγάλες περιοχές πρασίνου. Στόχος είναι η προστασία του περιβάλλοντος, ο τουρισμός και η βιώσιμη ανάπτυξη να γίνουν ένα. Στην «πράσινη» Γαλλία η ιστο-

ρία, οι παραδόσεις, οι εκδηλώσεις που αποπνέουν γαλλικό savoir faire -όπως η τέχνη του αρώματος στην Γκρας ή το Fest-Noz της Βρετάνης- αποτελούν σημαντικό κομμάτι των διακοπών. Η Γαλλία είναι η ιδανική χώρα για να ταξιδέψετε με τρένο συνδυάζοντας ταχύτητα και οικολογία, από το πρώτο TGV στον κόσμο (1981), στο περιφερειακό σιδηροδρομικό δίκτυο, ως την επαναφορά των νυχτερινών δρομολογίων, όπως το Παρίσι -Νίκαια που ξεκίνησε τον περα-

σμένο Μάιο. Δεν ξεχνούμε ούτε τα τουριστικά δρομολόγια όπως το Train des Merveilles που συνδέει Γαλλία με Ιταλία, ή το Train des Hirondelles του Ζυρά, αμφότερα τρανά παραδείγματα των «slow» διακοπών. Στην ίδια φιλοσοφία και οι περιπατητικές διαδρομές ιδανικές για περπάτημα, για βόλτα με άλογο ή με ποδήλατο. Για παράδειγμα τα μονοπάτια της 369 GR της Grande Randonnée, οι θρυλικές διαδρομές όπως το Camino de Santiago de Compostela (η Διαδρο-

μή του Αγίου Ιακώβου της Κομποστέλα), ή η ανάβαση στο Λευκό Όρος και εννέα από τις 15 μεγαλύτερες ευρωπαϊκές ποδηλατικές διαδρομές που διασχίζουν τη Γαλλία, από το περίφημο Loire à Vélo (ο Λίγηρας με ποδήλατο), στη ViaRhôna κατά μήκος του Ροδανού, μέχρι το Vélodyssée. Βιώσιμη, όμως, είναι και η επιλογή καταλύματος. Δεκάδες είναι οι δομές που φέρουν «πράσινες» πιστοποιήσεις όπως Ecolabel, Green Globe, iGîtes Panda, ecogites και 644 πιστο-

ποιήσεις όπως Clef Verte η πρώτη για βιώσιμο τουρισμό αποκλειστικά για τουριστικές δομές. Οι επιλογές για «green» διακοπές είναι πολλές, ανάμεσα σε αυτές και η γαλλική εσοχή γνωστή για τη γοητεία της αλλά και τους αγροτικούς συλλόγους όπως Accueil Paysan και Bienvenue à la Ferme μέσω των οποίων ο ταξιδιώτης μπορεί να έρθει σε επαφή με αγρότες και να ανακαλύψει τον τρόπο ζωής τους και το savoir faire τους. Στο ίδιο μήκος κύματος και η εστίαση

καθώς τα εστιατόρια προτείνουν πιάτα με τοπικά προϊόντα και απορρίπτουν τη χρήση πλαστικών. Οι πιο σπουδαίοι σεφ έχουν το δικό τους λαχανόκηπο, κάνουν βιολογικές και υπεύθυνες επιλογές, ενώ το νέο Macaron Vert απονέμεται από τη βίβλο της γαστρονομίας Michelin στον εκπρόσωπο της γαλλικής κουζίνας που αξιοποιεί στο έπακρο τα τοπικά προϊόντα. Οι προτάσεις για να βιώσει κανείς την αυθεντική Γαλλία δεν είναι λίγες. Ανακαλύψτε τα πιο όμορφα χωριά της

# #ExploreFrance

What  
Really  
Matters

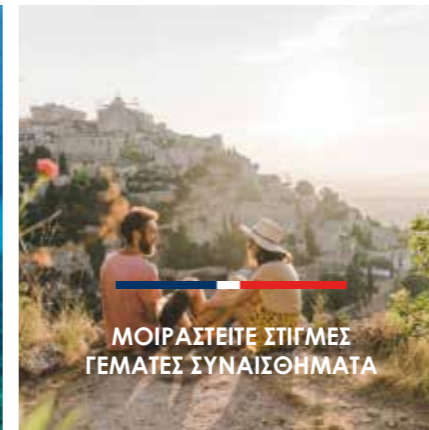


Γαλλίας, Les Plus Beaux Villages de France, τις πιο όμορφες περιοχές της Γαλλίας εκτός κέντρου, Les Plus Beaux Détours de France, τις μικρές πόλεις με προσωπικότητα, Les Petites Cités de Caractère, τις ολάνθιστες πόλεις και χωριά, Les Villes et Villages Fleuris, και γίνετε ένα με την τέχνη και την art de vivre σε μέρη μαγικά. Ακόμα και οι μεγάλες γαλλικές πόλεις στοχεύουν στη βιωσιμότητα. Η Νάντη, για παράδειγμα, έχει ανακηρυχθεί πράσινη πρωτεύουσα

της Ευρώπης και για το 2022 υποψήφιος είναι η Ντιζόν, η Γκρενόμπλ και η Λυών (ήδη ευρωπαϊκή smart city και γαλλική πρωτεύουσα της βιοποικιλότητας για το 2019). Έτσι, από την εξοχή ως τη θάλασσα, από το βουνό ως τις πόλεις, η Γαλλία αναζητά αυτό που πραγματικά μετράει, όπως ακριβώς αναφέρει η νέα καμπάνια για την προώθηση του τουρισμού, στο όνομα της βιωσιμότητας, της αυθεντικότητας και της τέχνης της ζωής.

Τι πραγματικά  
μετράει για εσένα;  
[www.france.fr](http://www.france.fr)

Κύρια φωτογραφία © Alouil France @besifjober. Φωτογραφία 1 © Celly Images / eugenesergeev. - 2 © Celly Images / Oleh Slobodenjuk. - 3 © Celly Images / Westend61



#ExploreFrance

Explore France™

Και για εσένα τι έχει πραγματική αξία  
[www.france.fr](http://www.france.fr)



# Αξέχαστες διακοπές στη Νίκαια της Κυανής Ακτής

Συνδυάζει θάλασσα και βουνό, έχει ηλιοφάνεια 300 ημέρες το χρόνο, η ακτή της είναι υπέροχη και δίνει τη δυνατότητα για πολλές υπαίθριες δραστηριότητες σε ένα περιβάλλον με λίμνες και δάση. Μιλάμε για έναν πραγματικό παράδεισο!



Νίκαια, cours Saleya  
© J. Kelagopian - OTMNCA



Τα βουνά της ενδοχώρας  
© OTMNCA - ACP

**Η** Νίκαια έχει πολλές όψεις. Είναι μία πόλη με ιστορία, πολιτισμό, τέχνη, είναι ιδανική για ψώνια, για να δοκιμάσετε την παραδοσιακή κουζίνα της, να συμμετέχετε σε πολιτιστικές εκδηλώσεις όλο το χρόνο, να επισκεφθείτε τα γύρω χωριά, να βιώσετε την αυθεντικότητα και να αθληθείτε στη φύση.

## ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ

Από τις παραλίες μέχρι τα πιο μικρά χωριά, από τις περιπατητικές διαδρομές μέχρι τις χιονισμένες κορυφές, η μητροπολιτική πόλη της Νίκαιας στην Κυανή Ακτή προσφέρει αναρίθμητες ευκαιρίες για ευχάριστες και οικολογικές δραστηριότητες. Πολλά τα μονοπάτια για βόλτες με ποδήλατο πόλης, mountain-bike ή ηλεκτρικό ποδήλατο και πολλές οι διαδρομές για να ανακαλύψετε μαγευτικά τοπία. Η πόλη

συνθέτει το τέλειο σκηνικό για συγκινήσεις στη φύση με το μεγαλύτερο zip-line στη Γαλλία. Μπορείτε να απολαύσετε βόλτες με κανό, να κάνετε rafting, αναρρίχηση, Nordic walking, καταδύσεις, πατινάζ, αλλά και να κολυμπήσετε με τα δελφίνια, να πλησιάσετε φάλαινες και να νιώσετε λίγο σαν τον Indiana Jones ενώ κρεμόσαστε στο κενό στη Via Ferrata.

## ΜΙΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

Το ξεχωριστό φως και η ομορφιά του τόπου γοήτευσαν τους σπουδαιότερους καλλιτέχνες, τον Ματίς και τον Σαγκάλ στη Νίκαια, τον Ρενουάρ στην Cagnes-sur-Mer, με τα μουσεία να φιλοξενούν σημαντικές συλλογές τους. Κάστρα και αρχοντικά της Belle Époque, προσόψεις νεοκλασικών κτιρίων, εκκλησίες και μπαρόκ παρεκκλήσια... Στην

Παλιά Πόλη, εκεί που χτυπά η καρδιά της αρχαίας Νίκαιας, μπορείτε να ανακαλύψετε την ιστορία, την αρχιτεκτονική, τις πολύχρωμες αγορές και στη συνέχεια να χαθείτε στους στενούς δρόμους των μικρών χωριών μαθαίνοντας τα μυστικά τους.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Η κουζίνα της Νίκαιας είναι απλή και πλούσια με τοπικά προϊόντα. Το ελαιόλαδο πρωταγωνιστεί, μαζί με τα αρωματικά φυτά τον βασιλικό, το σκόρδο, το θυμάρι, το δενδρολίβανο. Μια σπουδαία ανακάλυψη για τον επισκέπτη είναι τα εστιατόρια με την τοπική «Cuisine Nissarde» που τηρούν τις παραδόσεις με σεβασμό όπως socca (είδος ψωμιού), pissaladière (είδος πίτσας), ραβόλια. Ανάλογης ποιότητας και τα κρασιά με εξαιρετικό ερυθρό οίνο, λευκό



Αγορές στη Νίκαια  
© J. Kelagopian - OTMNCA



Σαλάτα νισουάζ  
© J. Kelagopian - OTMNCA

και ροζέ. Γευθείτε τα κρασιά Bellet (ονομασία προέλευσης εδώ και 80 χρόνια!) του Saint-Jeannet με εξαιρετικά συνέε.

## ΑΓΟΡΕΣ

Φορέματα, κολιέ, τοπικά προϊόντα... Εδώ θα βρείτε όλα όσα θέλετε να αγοράσετε. Όπως οι μεγάλες διεθνείς πόλεις, η Νίκαια είναι προορισμός για αγορές με ξεχωριστές μπουτίκ υψηλής ραπτικής και με περισσότερα από 7.000 καταστήματα που μπορούν να ικανοποιήσουν όλες τις επιθυμίες σας. Οι πιο διάσημοι οίκοι μόδας και prêt-à-porter βρίσκονται εδώ με κομψές και ξεχωριστές δημιουργίες.

[www.nicetourisme.com](http://www.nicetourisme.com)

[#ExploreNiceCotedAzur](https://www.instagram.com/ExploreNiceCotedAzur)



Νίκαια  
© OTMNCA



Βίλλα Ephrussi de Rothschild  
© OTMNCA

## ΜΕ ΤΟ FRENCH RIVIERA PASS: 60 ΔΩΡΕΑΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ!

Ξεναγήσεις με τα πόδια, με ηλεκτρικό δίτροχο Segway ή με ποδήλατο, περιηγήσεις με μίνι λεωφορείο ή ιδιωτικό αυτοκίνητο, τουριστικό τρενάκι, καταδύσεις και βόλτες στη θάλασσα για ζευγάρια ή οικογένειες, αυτά και πολλά ακόμα μπορείτε να κάνετε στη Νίκαια. Επιπλέον, με το French Riviera Pass διάρκειας 24, 48 ή 72 ωρών μπορείτε να επισκεφθείτε 60 διαφορετικά σημεία της πόλης και να κάνετε δραστηριότητες δωρεάν.

[www.frenchrivierapass.com](http://www.frenchrivierapass.com)



# Τι όμορφη η ζωή στην Antibes Juan-les-Pins!

Μία μαγευτική ακτή, ιστορία και σύγχρονη ζωή, φύση και δημιουργικότητα, τέχνη της ζωής και γλυκιά αδράνεια... όλα αυτά συνθέτουν το κάδρο που πλαισιώνει την ακαταμάχητη Antibes Juan-les-Pins.



Safranier στην Antibes  
© Trotobas Sce Communication Ville Antibes



Antibes, βόλτα στη θάλασσα  
© Sce Communication - Ville Antibes

Για να γνωρίσει κανείς την Antibes Juan-les-Pins, τη γνωστή μας από την αρχαιότητα Αντίπολη όπου έζησε τα τελευταία χρόνια της ζωής του ο σπουδαίος Νίκος Καζαντζάκης, αρκεί μία βόλτα κατά μήκος της θάλασσας με τα πόδια ή με το ποδήλατο. Για να τη μάθει καλά, όμως, είναι απαραίτητη μία βουτιά στα τρκουάζ νερά της όπου θα ανακαλύψει τον πλούσιο βυθό της. Μία περιήγηση, μάλιστα, με το SeaZen -ένα πλωτό που λειτουργεί με ηλιακή ενέργεια- δίνει τη δυνατότητα στον επισκέπτη να δει από κοντά τον υποθαλάσσιο βιότοπο Pesquerolle στην Cap d'Antibes. Επιπλέον, πολλές είναι οι επιλογές θαλάσσιων σπορ όπως raddle, σκι, καγιάκ, ξενάγηση κατά μήκος της ακτογραμμής, όλες με σεβασμό προς το περιβάλλον φυσικά.

## ΓΚΟΥΡΜΕ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Για τους λάτρεις του γλυκού ο pastry chef Christian Cottard άνοιξε στο ζαχαροπλασείο La Closerie μία σχολή ζαχαροπλαστικής. Για όσους έχουν πάθος με την ιδιαίτερη κουζίνα ο σεφ Yves Terrillon διοργανώνει μαθήματα μαγειρικής με λουλούδια στο εστιατόριο La Cuisine de Fleurs. Μία ακόμα ξεχωριστή εμπειρία είναι η επίσκεψη στο πολυβραβευμένο μικρό ζυθοποιείο B06 με την ομώνυμη μπύρα για να γνωρίσετε την ιστορία της (στα αγγλικά και τα γαλλικά). Τέλος, μπορείτε να μάθετε όλες τις λεπτομέρειες γύρω από το αφέντι, την ιστορία του και τη μεγάλη επιστροφή του, αλλά και να το γευθείτε στο Absinthe Bar.



Antibes  
© Service presse et communication Antibes Juan-les-Pins



Χαλαρώστε στο Thalassur Antibes  
© Thalassur Antibes

## ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ

Η Antibes Juan-les-Pins φέρει το σήμα «ville et métier d'art» που απονέμεται μόνο σε πόλεις των τεχνών. Πολλοί οι ζωγράφοι που την αγάπησαν όπως ο Μαν Ρέι, ο Μαρκ Σαγκάλ, ο Νικολά ντε Σταλ και φυσικά ο Πάμπλο Πικάσο, ο οποίος το 1945 μετέτρεψε το αρχαίο κάστρο της Αντίπολης σε ατελιέ και άφησε στην πόλη 23 έργα και 44 σχέδια, ανάμεσα στα οποία το διάσημο La Joie de Vivre. Τα έργα αυτά κοσμούν το κάστρο όπου έχει έδρα το Μουσείο Πικάσο. Η πόλη, όμως, είναι γνωστή και για την art-déco. Έτσι μπορεί κανείς να επισκεφθεί εργαστήρια χαρακτών, γλυπτών και καλλιτεχνών του γυαλιού και κεραμικών, αλλά και να πειραματιστεί μαζί τους πραγματοποιώντας χειροποίητες δημιουργίες βάσει αρχαίων τεχνικών.

## ΕΥΕΞΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Αν θέλετε να ανανεωθείτε η θαλασσοθεραπεία είναι αυτό που αναζητάτε και το ξενοδοχείο Thalazur είναι το ιδανικό για να αφεθείτε στα χέρια των ειδικών. Επιπλέον, πολλά είναι τα ξενοδοχεία που διοργανώνουν μαθήματα υπαίθριας γιόγκα. Από την άλλη, δεν υπάρχει τίποτα πιο χαλαρωτικό από μία ήρεμη βόλτα στα μεσαιωνικά δρομάκια της παλιάς Αντίπολης από όπου μπορείτε να απολαύσετε το ηλιοβασίλεμα στο Fort Carré. Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε την Cap d'Antibes, την ακτή της αλλά και την ενδοχώρα και να περιδιάβείτε στα διάσημα μονοπάτια της, όπως το Tire-Poil, αλλά και να γνωρίσετε τους εξαιρετικούς κήπους της όπως ο βοτανικός κήπος της Villa Thuret, το δάσος της Garoupe που φιλοξενεί σπάνια είδη και το πάρκο τεσσάρων εκταρίων που περιβάλλει το Fort Carré όπου ευδοκούν αγριελιές. Αν, μάλιστα, προγραμματίσετε τις διακοπές σας για τρεις διανυκτερεύσεις έως την 31/3/2022 τότε το πρωινό είναι δωρεάν, ενώ το γραφείο τουρισμού της πόλης σας προσφέρει ξενάγηση, υποδοχή VIP στο ξενοδοχείο ή σε άλλου τύπου κατάλυμα με ένα μπουκάλι κρασί δώρο κατά την άφιξή σας.

[www.antibesjuanlespins.com](http://www.antibesjuanlespins.com)

# Η Biot και η τέχνη του ζην

Η καρδιά της μεσαιωνικής Biot χτυπά δυνατά μέσα από την τέχνη της και τον πολιτισμό της. Αυτή η μικρή καταπράσινη πόλη με τη γλυκιά ατμόσφαιρα της Προβηγκίας κρύβει αυθεντικούς θησαυρούς.



Biot: Πρωτεύουσα της τέχνης του γυαλιού © Ville de Biot



Biot © Ville de Biot

μοναδική αυτή εμπειρία, μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το Εθνικό Μουσείο Fernand Léger που φιλοξενεί μία εξαιρετικά πλούσια συλλογή, σε μία εξαιρετική τοποθεσία και σε ένα κτίριο με καθαρές γραμμές που περιβάλλεται από έναν καταπράσινο κήπο. Η φύση άλλωστε είναι μία ακόμα σταθερή παρουσία στην περιοχή. Ο ποταμός Brague διασχίζει ένα προστατευμένο φυσικό πάρκο, ιδανικό για «green» περιπάτους, ενώ υπάρχουν και δύο υπέροχα γήπεδα γκολφ και μια ακαδημία τένις. Έτσι εναλλάσσονται φύση και πολιτισμός. Η Biot είναι ο ιδανικός προορισμός για να ανακαλύψετε ξανά την ευχαρίστηση των διακοπών σύμφωνα με την τέχνη του ζην.

[www.biot-tourisme.com](http://www.biot-tourisme.com)



Εθνικό Μουσείο Fernand Léger © Ville de Biot

Η θάλασσα είναι μόλις λίγα λεπτά μακριά, μπορείς να το καταλάβεις από το άρωμα και την ενέργειά της που σε τυλίγει, αλλά η Biot που βρίσκεται στους καταπράσινους λόφους ανάμεσα στη Νίκαια και τις Κάννες ζει σε μία διαφορετική διάσταση από τις παράκτιες πόλεις. Η ιστορία της πλούσια και η πολιτιστική και καλλιτεχνική κληρονομιά της είναι πραγματικά αξιοσημείωτη. Δεν είναι τυχαίο ότι ανακηρύχθηκε Ville de Création – Πόλη της Δημιουργίας – χάρη στους πενήντα καλλιτέχνες της, τα ατελιέ των οποίων είναι ανοιχτά για το κοινό όλο το χρόνο. Ανάμεσα σε αυτούς τεχνίτες φυσικού γυαλιού – η Biot είναι η πρωτεύουσα της τέχνης του γυαλιού – κεραμί-

στες, τεχνίτες ψηφιδωτού, κοσμήματος, εικονογράφοι. Με λίγα λόγια είναι σαν να περπατάτε σε ένα μεγάλο υπαίθριο μουσείο, καθώς περνάτε από το ένα ατελιέ στο άλλο και με χαλαρό ρυθμό ανακαλύπτετε αυθεντικές δημιουργίες όπως η παράδοση του διάσημου σε όλο τον κόσμο verre bullé, το γυάλινο ποτήρι με τις μικρές φυσαλίδες. Οι τεχνίτες ανοίγουν τα εργαστήριά τους και αποκαλύπτουν στους επισκέπτες τα μυστικά της μοναδικής τέχνης τους. Αυτού του είδους οι δημιουργικές διακοπές είναι μία από τις τελευταίες ταξιδιωτικές προτάσεις: Περίπου 20 χειροτέχνες υποδέχονται στα ατελιέ τους όσους το επιθυμούν για να τους διδάξουν την τεχνική τους για μία ώρα ή για μία ολόκληρη ημέρα. Μετά τη



Mougins © Ville de Mougins

# Mougins: «Slow» τουρισμός

Αγκαλιασμένη από τη θάλασσα και την ενδοχώρα της Grasse, στην καρδιά της Κυανής Ακτής, η Mougins γοητεύει με την χαλαρή ατμόσφαιρά της που κατέκτησε ακόμα και τον Πικάσο.

Η μπρούτζινη προτομή του Πάμπλο Πικάσο καλωσορίζει τους επισκέπτες που θέλουν να θαυμάσουν την πανοραμική θέα από τους λόφους της Mougins και να αναπνεύσουν τον αέρα της Προβηγκίας και της Μεσογείου. Τα όμορφα ελικοειδή σοκάκια που θυμίζουν το κέλυφος ενός σαλιγκαριού περιβάλλουν την εκκλησία Saint-Jacques-le-Majeur, ενώ στις πλατείες και τα στενά ξεπροβάλλουν εργαστήρια τέχνης και γκαλερί. Μη χάσετε το Lavoig με τα εκθέματά του, αλλά και το εξαιρετικό MACM (Μουσείο Κλασικής Τέχνης της Mougins) με τη συλλογή από αρχαία αντικείμενα και πίνακες σπουδαίων καλλιτεχνών από τον Ανρί Ματίς, τον

Μαρκ Σαγκάλ, τον Πολ Σεζάν και τον Πάμπλο Πικάσο, ο οποίος γοητεύτηκε από το φως της Mougins και έζησε σε μία εξοχική κατοικία της περιοχής δίπλα στην Notre-Dame-de-Vie μέχρι το τέλος της ζωής του. Η Mougins είναι πραγματικά αφιερωμένη στην τέχνη και τον Ιούλιο του 2021 άνοιξε τις πύλες του ένας ακόμα πολιτιστικός χώρος, το Κέντρο της Φωτογραφίας, που δημιουργήθηκε για να παρουσιάζει νέα φωτογραφικά εγχώρια και διεθνή ταλέντα. Ένα ακόμα δυνατό σημείο της περιοχής είναι η κουζίνα. Υπάρχουν πολλά εστιατόρια με θέα στην κεντρική Place du Commandant Lamy. Από τότε που ο σεφ Roger Vergé άνοιξε το εστιατόριο Moulin de Mougins

το 1969, το οποίο εκφράζει τη θρυλική Cuisine du Soleil (μια διαφορετική εκδοχή της προβηγκιανής κουζίνας), η περιοχή έχει καθιερωθεί ως ένας από τους ναούς της γαλλικής γαστρονομίας. Προς τιμήν του Vergé, ο οποίος πέθανε το 2015, δημιουργήθηκε το γαστρονομικό φεστιβάλ Les Etoiles de Mougins, όπου για πρώτη φορά συναντήθηκαν μεγάλοι σεφ και κοινό. Επόμενο ραντεβού με το θεσμό το 2022. Μέχρι τότε μπορείτε να δοκιμάσετε εξαιρετικά πιάτα σε πολλά εστιατόρια και bistrot του χωριού. Εξάλλου, στη Mougins η ζωή κυλάει σε αργούς ρυθμούς.

[www.mougins-tourisme.fr](http://www.mougins-tourisme.fr)



Royal Golf Mougins © Ville de Mougins

## ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΒΡΑΔΕΩΣ

Αγαπάτε τη φύση; Στη Mougins μπορείτε να απολαύσετε έναν περίπατο κατά μήκος του ποταμού Siagne, στη λίμνη Fontmerle με τα υπέροχα νούφαρα, στο Φυσικό Πάρκο της Valmasque, αλλά και να πάρετε τα μπαστούνια σας και να παίξετε σε δύο γήπεδα γκολφ διεθνούς φήμης με 18 τρύπες. Αν πάλι προτιμάτε να χαλαρώσετε στη Mougins θα βρείτε spa αλλά και αίθουσες fitness.



Mougins, rue des Orfèvres © Ville de Mougins

# Terre Blanche, σε πλήρη αρμονία με τη φύση

Το μαγευτικό πολυτελές θέρετρο 300 εκταρίων, Terre Blanche, στην καρδιά της Προβηγκίας γεννήθηκε από το όνειρο ενός επιχειρηματία και λάτρη του γκολφ, τον Dietmar Horp. Είναι ένας χώρος εμπνευσμένος από την ομορφιά του τοπίου, σε απόλυτη αρμονία με τη φύση.



Η πισίνα του Terre Blanche Resort  
© Terre Blanche Resort



Μία σουίτα του Terre Blanche Resort  
© Terre Blanche Resort

**A**υθεντικότητα, φινέτσα, ατμόσφαιρα Προβηγκίας είναι τα βασικά στοιχεία του Terre Blanche, του οποίου η φιλοσοφία εστιάζει στη φύση. Το πολυτελές θέρετρο σέβεται το περιβάλλον, αγκαλιάζει την έννοια της βιοποικιλότητας σε ένα εξαιρετικό οικοσύστημα και δεσμεύεται για τη βιωσιμότητα. Όλα αυτά, δίχως να στερηθεί κανείς την απόλαυση των παραμυθένιων διακοπών. Μέλος των Leading Hotels of The World, το θέρετρο διαθέτει 115 πολυτελείς σουίτες και βίλες, στο αυθεντικό πνεύμα της Προβηγκίας και με την άνεση ενός πεντάστερου ξενοδοχείου, με βραβευμένο εστιατόριο, σπα, γήπεδο γκολφ, αλλά και ένα kids club για οικογενειακές διακοπές. Από εδώ θα γνωρίσετε την πραγματική Προβηγκία, την Pays de

Fayence, θα σας συναρπάσει το άρωμα των λουλουδιών της Grasse, θα περπατήσετε στα μονοπάτια με τις λεβάντες, θα επισκεφθείτε τις πιο διάσημες περιοχές της Κυανής Ακτής, θα δείτε τα φαράγγια της Verdon, τη λίμνη Saint-Cassien όπου πλέον σκάφη που λειτουργούν με ηλεκτρική ενέργεια. Με τις βόλτες ανοίγει η όρεξη, όμως, και η επόμενη στάση είναι απαραίτητος το εστιατόριο του resort για ένα γευστικό δείπνο. Μυστικό της επιτυχίας του βραβευμένου σεφ Christophe Schmitt είναι τα προσεκτικά επιλεγμένα ντόπια προϊόντα από τους καλύτερους παραγωγούς, όπως το κονινό αγρόκτημα Vivres, το Ferme des Claux από όπου προμηθεύεται τυρί από πρόβειο γάλα, βιολογικά αυγά από το Bagnols-en-Forêt που μπορείτε να επισκεφθείτε κάνοντας

βόλτα με το ποδήλατο. Ανάμεσα στις ιδέες του σεφ για αυτή τη χρονιά είναι να εντάξει στο μενού του μόνο τοπικά και εποχιακά προϊόντα και να δημιουργήσει το La Table du Chef au Jardin, δηλαδή έναν λαχανόκηπο και ένα περιβόλι με αρωματικά φυτά για μαθήματα μαγειρικής με θέμα τα λαχανικά, ενώ στοχεύει να πραγματοποιήσει και δείπνα με παραγωγούς και οινοπαραγωγούς ώστε να προτείνει τους καλύτερους συνδυασμούς πιάτων και κρασιού. Με λίγα λόγια η τέχνη του ζην και η βιωσιμότητα συνθέτουν το τέλειο παζλ. Μία επιπλέον ενδιαφέρουσα πληροφορία: Γνωρίζατε ότι ο προηγούμενος ιδιοκτήτης του θερέτρου ήταν ο ηθοποιός Σον Κόνερι;

[www.terre-blanche.com](http://www.terre-blanche.com)



Albatros Golf Performance Center  
© Terre Blanche Resort

# Green France. Παίζοντας γκολφ στη φύση

Για τους λάτρεις του γκολφ: 700 διαφορετικές διαδρομές, σε μία έκταση πρασίνου 33.000 εκταρίων, δηλαδή τρεις φορές όσο το Παρίσι. Το γκολφ δεν προσφέρει μόνο σωματική και πνευματική ευεξία, αλλά προστατεύει τη χλωρίδα, την πανίδα και το περιβάλλον.

**O**ικολογία, βιοποικιλότητα και βιωσιμότητα, λοιπόν με ένα... μπασιτόνι. Λίγα αθλήματα σέβονται τόσο πολύ το περιβάλλον όσο το γκολφ. Επομένως, δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία, αλλά και στον πλανήτη Γη. Τα διαφορετικά τοπία με τα λιβάδια, τα δάση, τους βράχους, τα ρυάκια που υπάρχουν στα γήπεδα γκολφ αποτελούν καταφύγιο για τη βιοποικιλότητα. Η Γαλλική Ομοσπονδία Γκολφ δημιούργησε το Πρόγραμμα Γκολφ για τη Βιοποικιλότητα, το οποίο απονέμει βαθμούς - από χάλκινο έως χρυσό - στα διάφορα γήπεδα και συγκεντρώνει μεγάλο αριθμό δεδομένων για τη βιοποικιλότητα. Με λίγα λόγια πραγματοποιείται μία σημαντική περιβαλλοντολογική μελέτη. Το Εθνικό Κέντρο Γκολφ του Παρισιού, μάλιστα, ξεκίνησε το σχέδιο δράσης «βιοποικιλότητα και τοπίο» για να κατακτήσει το χρυσό βαθμό εν όψει των Ολυμπιακών Αγώνων 2024. Ανάμεσα στα πιο διάσημα γαλλικά γήπεδα γκολφ συγκαταλέγεται το γήπεδο στο πάρκο του Château de Cheverny στην κοιλάδα του Λίγηρα, απαραίτητη στάση για τους παίκτες γκολφ που αγαπούν την ιστορία της Γαλλίας. Ακόμα και το Εθνικό Κέντρο Γκολφ του Παρισιού στο Saint-Quentin-en-Yvelines βρίσκεται σε ένα ξεχωριστό σημείο, κοντά στην πρωτεύουσα και το Παλάτι των Βερσαλλιών. Στη Νέα Ακουτανία, εκεί όπου γεννήθηκε το γκολφ στη Γαλλία, 48 είναι τα γήπεδα (το πρώτο δημιουργήθηκε το 1856 στο Pau), περίπου 40 στην Οξιτανία που απλώνονται από τα



Γήπεδο γκολφ 18 διαδρομών Le Château, Terre Blanche  
© Terre Blanche Resort

Πυρηναία ως την Κοιλάδα του Ντορντόν και την Γασκωνία μέχρι τα εξαιρετικά γήπεδα γκολφ της Κυανής Ακτής με εκπληκτική θέα στη θάλασσα, ενώ οκτώ είναι τα υπέροχα γήπεδα στην Κορσική.

## TERRE BLANCHE, THE BEST GOLF RESORT IN CONTINENTAL EUROPE

Τον Οκτώβριο του 2020 το Terre Blanche της Tourrettes ανακηρύχθηκε το Καλύτερο Golf Resort στην Ηπειρωτική Ευρώπη από το διάσημο Golf World UK. Εμπνευ-

σμένο από τη φύση, είναι ένα από τα πιο διάσημα γήπεδα παγκοσμίως και εδώ και χρόνια έχει στόχο την προστασία του περιβάλλοντος, μια δέσμευση που επιβεβαιώνεται από την πιστοποίηση GEO © (Golf Environment Organization). Το θέρετρο εντάχθηκε στο πρόγραμμα «Γκολφ για τη βιοποικιλότητα» της Γαλλικής Ομοσπονδίας Γκολφ και από το Εθνικό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, αποτελώντας έτσι τρανό παράδειγμα για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.

# Στο Var για «πράσινο» και αργό τουρισμό

Το τραγούδι των τζιτζικιών, το άρωμα των πεύκων, η θάλασσα, ο ήλιος, η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά, οι γεύσεις, οι αμπελώνες... Το Var είναι ένας καταπράσινος κήπος, ιδανικός για «green» και αργό τουρισμό με σεβασμό στο περιβάλλον, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις. Παρακάτω δέκα προτάσεις για να το ανακαλύψετε.

## Η ΚΑΡΔΑ ΤΟΥ VAR ΧΤΥΠΑ ΣΤΟ ΡΥΘΜΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Στο κέντρο του Var δέκα δήμοι σχηματίζουν την πράσινη καρδιά της περιοχής, με το 70% της έκτασης να αποτελείται από φυσικούς χώρους όπως το καταφύγιο Plaine des Maures, αμπελώνες, την Οροσειρά των Maures και τους σχηματισμούς από ασβεστόλιθο που περιτοιχίζονται από χαλέπιο πεύκη. Τα τοπία είναι μαγευτικά, τα αριστουργήματα τέχνης όπως το Αββαείο του Thoronet εκπληκτικά και οι αμπελώνες «απλώνονται» μέχρι εκεί που φτάνει το μάτι. Το 25% του ΠΟΠ ροζέ κρασιού Côtes de Provence, μάλιστα, παράγεται εδώ και ο οινοτουρισμός στο Δρόμο του Κρασιού χαρίζει στιγμές απόλαυσης. Όσο για τις πράσινες διαδρομές υπάρχουν 200 χλμ. μονοπατιών, ενώ η πιο πρόσφατη στην

περίφημη randonnée ακολουθεί τα «Ίχνη του Decauville», δηλαδή την πορεία του θρυλικού μικρού τρένου που μετέφερε πεύκα, σε μία έκταση 20 χλμ. μέσα στην παρθένα φύση. [www.coeurduvartourisme.com](http://www.coeurduvartourisme.com)

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ ΣΤΟ FRÉJUS

Με 2.000 χρόνια ιστορίας, με το πράσινο του Esterel και το μπλε της θάλασσας, το Fréjus μαγεύει. Η ιστορία ξεκινά από τους Ρωμαίους που την ίδρυσαν και φτάνει ως τον Ναπολέοντα. Οι παραλίες είναι θεαματικές και το Esterel διαθέτει πολλά μονοπάτια για περιπάτους ή βόλτες με άλογο και mountain-bike. Η τοπική αγορά σε ταξιδεύει γευστικά στο γαστρονομικό κόσμο της Προβηγκίας και η τέχνη του ζην είναι έντονη παντού, από τη μουσική σε μία βεράντα, στον υπαίθριο χώρο της Base Nature ή στις

θρυλικές Arènes, αλλά και τις παραδοσιακές γιορτές, τις θεατρικές παραστάσεις, τα σύγχρονα γλυπτά στις αποβάθρες του Port Fréjus. Οι προγραμματισμένες εκδηλώσεις για όλο το χρόνο ξεπερνούν τις 300 και σε αυτές περιλαμβάνεται και η οικολογική ξενάγηση με ηλεκτρικό πατίνι. [www.frejus.fr](http://www.frejus.fr)

## BORMES-LES-MIMOSAS: ΕΝΑΣ ΚΗΠΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Η πρωτεύουσα της μιμόζας είναι ένας κήπος στη θάλασσα με 90 διαφορετικά είδη μιμόζας και 700 ποικιλίες φυτών. Υπάρχουν τουλάχιστον πέντε καλοί λόγοι για να επισκεφθείς την Bormes: Η στρατηγική της θέσης στην καρδιά του Var με 22 χλμ. ακτογραμμής, το ήπιο κλίμα με τις 300 ημέρες ηλιοφάνειας, η παρθένα φύση με τους υπέροχους κήπους όπως το Parco Gonzalez



Bormes-les-Mimosas  
© G. Roumestan - OT Bormes



Saint-Raphaël  
© Stevanz - Adobe Stock

τον κήπο που έχει χαρακτηριστεί «Jardin Remarquable», η πλούσια πολιτιστική κληρονομιά με τα 2.400 χρόνια πλούσιας ιστορίας, το μεσαιωνικό χωριό Fort Brégançon που αποτέλεσε κατοικία των προέδρων της Γαλλικής Δημοκρατίας. Στην Bormes η τέχνη του ζην είναι μοναδική με 12 οινοπαραγωγικές μονάδες, τη γαστρονομία, τα ντόπια προϊόντα. [www.bormeslesmimosas.com](http://www.bormeslesmimosas.com)

## SAINT-RAPHAËL: ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ

Αυτό είναι το ιδανικό μέρος για αναζωογονητικές διακοπές μεταξύ της Οροσειράς του Esterel και την Corniche d'Or που «βλέπει» στη θάλασσα. Πεύκα, κόκκινα βράχια, ακτή με τα θεαματικά calanques, τους μοναδικούς γεωλογικούς σχηματισμούς. Είναι ένας πραγματικός παράδεισος για πεζοπορία,

για βόλτες με ηλεκτρικό mountain bike και πολλές άλλες υπαίθριες δραστηριότητες για όλη την οικογένεια. Είναι θαλάσσιο καταφύγιο έκτασης 445 εκταρίων και η ακτή προσφέρει ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων όπως καταδύσεις, raddle, καϊάκ και ελεύθερες καταδύσεις για να ανακαλύψετε το βυθό. Στο Saint-Raphaël ξυπνούν όλες οι αισθήσεις. [www.saint-raphael.com](http://www.saint-raphael.com)

## ΑΞΕΧΑΣΤΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟ MÉDITERRANÉE PORTE DES MAURES

Στο Méditerranée Porte des Maures η φύση κυριαρχεί με τις παραμυθένιες ακτές ανάμεσα στην Οροσειρά των Maures και τη Μεσόγειο. Ο πλούτος του περιβάλλοντος και της φυσικής κληρονομιάς χαρίζουν αξέχαστες διακοπές. Οι τέσσερις περιοχές, Cuers, Collobrières, Pierrefeu-du-Var και

La Londe-les-Maures, ένωσαν τις δυνάμεις τους χάρη στην κοινή αγάπη για φιλοξενία και την αυθεντικότητά τους, με τις παραλίες και τα θαλάσσια σπορ, τα μονοπάτια για περπατούς και βόλτες με ποδήλατο, τον οινοτουρισμό στους αμπελώνες, τα πολύχρωμα παζάρια και τις 25 διαφορετικές επιλογές για εκδρομές, επισκέψεις, ιστορία, πολιτισμό για την οικογένεια και τους φίλους. [www.mpmtourisme.com](http://www.mpmtourisme.com)

## ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ Η DRACÉNIE

Ανακαλύψτε την Dracénie Provence Verdon, αυτή τη μυστική γωνιά του Var και γνωρίστε όλες τις διαφορετικές και καινοτόμες προτάσεις που προσφέρει για έναν έξυπνο και πράσινο τουρισμό. Περπατήστε πάνω στη ξύλινη γέφυρα που υψώνεται 70 μέτρα πάνω από τη γη στο φαράγγι του

Η λίμνη Escarcets στην πεδιάδα των Maures  
© OTI Cœur du Var/bylucart.com



Fréjus  
© Office de Tourisme de Fréjus



Για ποδήλατο στο Méditerranée Porte des Maures  
© OTI La Londe



Η διαδρομή του La Vigne à Vélo - Dracénie  
© Francis Vauban

Κόλπος του Saint-Tropez  
© E. Bertrand



Pointe du Layet, Lavandou  
© Office de tourisme du Lavandou



Η θέα από το Col Illoire - Φαράγγι του Verdon  
© Philippe Murtas



Calanque de Port d'Alon - Saint-Cyr-sur-Mer  
© OT de Saint-Cyr-sur-Mer - J. Costeja

Trans-en-Provence. Ακολουθείστε τα 20 χλμ. της διαδρομής «La Vigne à Vélo» (ο αμπελώνας με ποδήλατο), ή με τα πόδια από την μεσαιωνική πόλη Les Arcs-sur-Argens μέχρι την Draguignan, την πύλη του Verdon. Επισκεφθείτε το γαλατικό χωριό Orpidum du Forta Taradeau, ένα μοναδικό μέρος για να ζήσετε σαν πραγματικοί αρχαιολόγοι. [www.tourisme-dracenie.com](http://www.tourisme-dracenie.com)

#### Ο ΚΟΛΠΟΣ ΤΟΥ SAINT-TROPEZ ΜΕ ΤΙΣ ΜΠΛΕ, ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΚΑΙ ΧΡΥΣΕΣ ΑΠΟΧΡΩΣΕΙΣ

Μια υπέροχη ακτογραμμή, μια ενδοχώρα που παραμένει άθικτη, 12 γοητευτικά χωριά της Προβηγκίας: Saint-Tropez, Sainte-Maxime, Ramatuelle, Grimaud, Cavalaire, Cogolin, La Croix Valmer, La Garde-Freinet, LaMole, Gassin, Le Plan de la Tour, Rayol-Canadel-sur-mer. Τοπία με παραλίες και παραμυθένιους κολπίσκους που αγάπησαν οι ζωγράφοι Σινιάκ, Ματίς, Ντερέν. Γνωρίστε τον Κήπο του Gassin, τον πράσινο παράδεισο βιοποικιλότητας στη χερσόνησο του Saint Tropez, με τα ανθισμένα τριαντάφυλλα και το Domaine de Rayol έναν φυσικό χώρο 20 εκταρίων όπου ο αρχιτέκτονας τοπίου Gilles Clément δημιούργησε το Jardin des Méditerranées μέσω του οποίου μπορείτε να «ταξιδέψετε» σε όλους τους κήπους της

Μεσογείου. [www.visitgolfe.com](http://www.visitgolfe.com)

#### ΘΑΛΑΣΣΑ, ΦΥΣΗ ΚΑΙ LAVANDOU

Πολλές είναι οι υπαίθριες δραστηριότητες στη θάλασσα και οι φυσιολατρικές εξορμήσεις. Η Compagnie des Iles d'Or προτείνει μια αξέχαστη συνάντηση με τα θαλάσσια θηλαστικά της Μεσογείου για 4-5 ώρες ανοιχτά του Ile du Levant ή στο Porquerolles, συνοδεία ειδικού στα κητοειδή. Γνωρίστε τις παρθένες ακτές, τους ορμίσκους και τα Iles d'Or της Οροσειράς των Maures. Επιλέξτε κάποιο από τα πολλά θαλάσσια σπορ, όπως θαλάσσιο σκι, wakeboard, ιστιοπλοΐα, καταδύσεις, αλεξιπτωτο, τζετ σκι, εκδρομές με σκάφος, ψάρεμα, raddle (ηλεκτρικό και για παιδιά) ή ακόμα και διάφανα καγιάκ για να θαυμάσετε τον βυθό και να ανακαλύψετε μυστικούς κολπίσκους κατά μήκος των 12 παραλιών του Le Lavandou.

[www.ot-lelavandou.com](http://www.ot-lelavandou.com)

#### ΜΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ CALANQUE DE PORT D'ALON

Στο Saint-Cyr-sur-Mer ένα μονοπάτι ξεδιπλώνεται για 4 χλμ. από τα αμπέλια μέχρι την Calanque de Port d'Alon και είναι ιδανικό για πεζοπορία διάρκειας μίας ώρας. Πολλά όσα θα ανακαλύψετε εδώ: Το domaine de Nartette με τα μεσογειακά φυτά, από

τα οποία παράγεται ένα γευστικότατο μέλι, ο αμμόλοφος, αλλά και η θέα στη θάλασσα που φτάνει μέχρι την Calanque υπό τον ήχο του τραγουδιού των τζιτζικιών. Κάντε μία στάση στο μικρό εστιατόριο Chez tonton Ju, μετά στο Atelier bleu όπου λαμβάνονται πολλές πρωτοβουλίες για το περιβάλλον, ανακαλύψτε τον θαυμαστό κόσμο του βυθού με μία βόλτα στο νερό και περπατήστε στη διαδρομή των τελωνειακών και των λαθρεμπόρων κατά μήκος της ακτογραμμής, ένα από τα ομορφότερα τοπία της Προβηγκίας. [www.saintcyrsumer.com](http://www.saintcyrsumer.com)

#### ΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ VERDON: ΕΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΤΟΠΙΟ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Το Φυσικό Περιφερειακό Πάρκο του Verdon είναι ένα παρθένο περιβάλλον, με απότομες πλαγιές για πραγματικές συγκινήσεις, όπως το Col d'Illoire, σε υψόμετρο 967 μέτρων, από όπου μπορείτε να θαυμάσετε με απόλυτη ασφάλεια τη θέα προς το φαράγγι του Verdon και το Cirque de Vaumale, αλλά και να μαγευτείτε από τα σμαραγδι νερά του ποταμού Verdon που ρέει από κάτω. Το Πάρκο στοχεύει στο σήμα «Grand Site de France», τον ιδανικό τίτλο δηλαδή για ένα μέρος διεθνούς κύρους και έναν από τους πιο ελκυστικούς τουριστικούς προορισμούς της περιοχής. [www.verdontourisme.com](http://www.verdontourisme.com)



Domaine du Mas de Pierre  
Η πισίνα της Bastide des Fleurs  
© Jérôme Mondière

# Mas de Pierre, ένας επίγειος παράδεισος

Ανάμεσα στη Νίκαια και τις Κάννες, μεταξύ της θάλασσας και των τειχών του Saint-Paul-de-Vence υπάρχει ένας επίγειος παράδεισος. Ένα ονειρεμένο ξενοδοχείο με έναν θαυμάσιο κήπο: Καλωσορίσατε στο Mas de Pierre.



Domaine du Mas de Pierre  
Εστιατόριο La Table de Pierre  
© Serenite Luxury Monaco



Domaine du Mas de Pierre  
Η είσοδος στο Spa  
© Serenite Luxury Monaco

**Δ**εκαπέντε χρόνια από την ημέρα που άνοιξε για πρώτη φορά, το πεντάστερο Relais et Châteaux ανανεώθηκε και μετονομάστηκε σε Domine du Mas de Pierre. Πρόκειται για ένα νέο πολυτελές, αλλά όχι ψυχρό resort, στην καρδιά ενός υπέροχου κήπου οκτώ εκταρίων. Στο ήδη υπάρχον ιστορικό κτίσμα Bastide des Fleurs και στις έξι δομές του, προστέθηκαν δύο ακόμα με σύγχρονη και αυθεντική αισθητική. Επιπλέον, διαθέτει εστιατόριο, bistrot, spa και χώρους ειδικά διαμορφωμένους για παιδιά. Έτοιμοι για ένα τουρ στον παράδεισο αλλά γαλλικά; Οι δύο νέες δομές με τις πράσινες στέγες βρίσκονται στο εσωτερικό ενός υπέροχου κήπου και διαθέτουν 22 νέα δωμάτια με ζεστή και εκλεπτυσμένη διακόσμηση, έπιπλα εποχής, δάπεδα από φυσική πέτρα, μεγάλες βεράντες. Ακόμα και το εστιατόριο έχει αλλάξει και η κουζίνα του σεφ Emmanuel Lehrer βρίσκεται σε σύμπνοια με τη φύση και το περιβάλλον, καθώς επιλέγονται προϊόντα μικρών ντόπιων παραγωγών. Το εστιατόριο διαθέτει τον δικό του λαχανόκηπο, ελαιόλαδο παραγωγής του όπως και μαρμελάδες εσπεριδοειδών για το πρωινό. Ο σεφ διοργανώνει ακόμα και εξατομικευμένα μαθήματα «Show Cooking». Όσο για το bistrot Lis Orto βρίσκεται δίπλα στην πισίνα και χαρίζει χαλαρές στιγμές σε αυθεντικό στιλ Provence.

#### Η ΛΙΜΝΗ ΚΑΙ ΟΙ ΚΗΠΟΙ

Το Domaine du Mas de Pierre εγκαίνιασε και τη λίμνη του που λειτουργεί συμπληρωματικά με την πισίνα δίνοντας την αίσθηση ενός παραδεισένιου νησιού. Επιπλέον, οι κήποι οκτώ εκταρίων που σχεδιάστηκαν από τον αρχιτέκτονα τοπίου Bruno Ricci του γραφείου του Jean Mus, φιλοξενούν αιωνόβιες ελιές, σπιροφόρα δέντρα, θερμοκήπιο με ορχιδέες, τριανταφυλλίες, ένα κλουβί με πουλιά, ένα δάσος με μπαμπού... Μέσα στο πράσινο ξεπροβάλλει και μία διαδρομή με γλυπτά από την Αφροδίτη του Théo Tobiasse, μέχρι έργα του Sacha Sosno, του Jean-Michel Folon, του César. Από την άλλη, το spa που ευωδιάζει Volupté, το άρωμα υάκινθου που δημιούργησε η «μύτη» Sonia Godet, ή οι βόλτες με το ποδήλατο συνδυάζονται ιδανικά για αξέχαστες διακοπές στη λογική της βιώσιμης ανάπτυξης. Άλλωστε, από το 2019 το Mas de Pierre φέρει το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα «Écolabel» και στοχεύει στη μείωση της κατανάλωσης, τη χρήση πράσινων και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, την αγορά ντόπιων και βιολογικών προϊόντων. Με λίγα λόγια βρισκόμαστε σε έναν επίγειο παράδεισο και προστατεύουμε παράλληλα το περιβάλλον.

[www.lemasdepierre.com](http://www.lemasdepierre.com)

# Ανακαλύψτε τη φύση και την τέχνη του ζην στο Vaucluse

Ένα νέο πάρκο γύρω από το θρυλικό Mont Ventoux, η Αβινιόν που σε προσκαλεί να τη γνωρίσεις μέσα από ασυνήθιστα μονοπάτια, τα διαφορετικά αμπέλια... Πάμε να ανακαλύψουμε το Vaucluse.



Από το 1990 έχει ανακηρυχθεί «Απόθεμα της Βιόσφαιρας» (σ.σ. προστατευόμενη περιοχή) και από το περασμένο καλοκαίρι είναι Περιφερειακό Φυσικό Πάρκο. Το «αγκαλιάζει» ένα θρυλικό βουνό, το Mont Ventoux, το οποίο οι λάτρες της λογοτεχνίας θυμούνται από το «Η ανάβαση στο όρος Βεντού» του Πετράρχη, ο πρώτος που ανέβηκε στην κορυφή του στις 26 Απριλίου 1336. Οι λάτρες του αθλητισμού, από την άλλη, το θυμούνται για τις τεχνικές πρόβες του Tour de France. Είναι ένας χώρος πράσινου όπου η φύση συμβιώνει αρμονικά με όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες και αποτελεί καταφύγιο για 150 είδη πτηνών, για 1.500 είδη φυτικών αιθέριων ελαίων

και για 500 είδη πεταλούδων. Σκοπός είναι μέσω του νέου πάρκου να αξιοποιηθεί και να προστατευθεί η χλωρίδα, η πανίδα, οι φυσικοί χώροι κι οι παραδόσεις προωθώντας τη γεωργία σύντομων αλυσίδων εφοδιασμού τροφίμων και τον τουρισμό στη φύση. Στο πάρκο βρίσκονται ακόμα και 30 τεχνίτες του Ventoux Métiers d'Art θεματοφύλακες της παράδοσης, καθώς και το Jardin Singulier στο Saint-Léger-du-Ventoux με δασαρχείο, έναν μικρό εκδοτικό οίκο, μία βιβλιοθήκη, ένα καφέ, αντικείμενα τέχνης και χειροποίητα διακοσμητικά, ενώ από αυτό το σημείο ξεκινούν τρεις διαδρομές αφιερωμένες στην τέχνη της Γης, τη φωτογραφία, τη βοτανολογία. Παρατηρήστε τον ουρανό από το Παρατηρητήριο Sirène

στην Lagarde-d'Apt, περπατήστε ή κάντε βόλτα με το mountain-bike, και τον Ιούλιο και Αύγουστο πραγματοποιείτε νυχτερινή ανάβαση με οδηγό στο Mont Ventoux για μία μαγική εμπειρία.

## ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΗ ΑΒΙΝΙΟΝ

Θέλετε να γνωρίσετε την εναλλακτική Αβινιόν; Ξεκινήστε από τον νέο Κήπο του Παπικού Παλατιού που ανακαίνιστηκε το 2020 με διαμορφωμένους χώρους στη σκιά των τειχών και περιδιαβείτε στους κήπους του, το Jardin du Palais (1.250 τ.μ.) και το Jardin du Pape (662 τ.μ.) όπου έχουν φυτευτεί μεσογειακά είδη φυτών. Θαυμάστε το σιντριβάνι του μυθικού Γρύπα που ανακατασκευάστηκε, τον ανθισμένο κήπο που

τον περιβάλλει καθώς και τη μνημειώδη πέργκολα. Έπειτα, σε δύο λεπτά με πλοάριο μπορείτε να μεταβείτε στη νήσο της Barthelasse που είναι το μεγαλύτερο νησί σε ποταμό όλης της Γαλλίας, όπου μπορείτε να αγοράσετε φρούτα και λαχανικά στην Ferme de la Reboule, να γευματίσετε στο εστιατόριο Le Bergail, να ακολουθήσετε τις σηματοδοτημένες ποδηλατικές διαδρομές που περνούν μέσα από τους δενδρόκηπους και να σταματήσετε στο αποστακτήριο Manguiu που παράγει αλκοολούχα ποτά σύμφωνα με μια παλιά τεχνική.

## ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ

Υπάρχουν και άλλες ασυνήθιστες προτάσεις. Μπορείτε να πιείτε κρασί στην Vinotage στην Κοιλιάδα του Ροδανού, σε μία πλωτή κατοικία αγκυροβολημένη κατά μήκος της νήσου Piot, να πραγματοποιήσετε τις αγορές σας σε μέρη όπως το Nid, όπου μπορείτε να βρείτε αντικείμενα μικρών γαλλικών εταιριών, να απολαύσετε βιολογικές γεύσεις, ή ακόμα να αποκτήσετε ένα από τα ιδιαίτερα κομμάτια του Vox Populi, να γευθείτε λαχταριστή σοκολάτα στην Aline Géhant και να παρακολουθήσετε ένα μάθημα μαγειρικής ή απλώς να γευματίσετε στο Les Halles. Ως εναλλακτική μπορείτε να επιλέξετε ένα bistrot στην rue des Teinturiers, ή το βραβευμένο μοντέρνο εστιατόριο Pollen ή το κλασικό La Mirande σε ένα εξαιρετικό πεντάστερο ξενοδοχείο του 1700 με κήπο κάτω από την σκιά του Παπικού Παλατιού.

## ΤΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΚΡΑΣΙΑ

Ας μην παραλείψουμε, όμως, τα σπουδαία κρασιά της Côtes du Rhône Sud, όπως τα Châteauneuf-du-Pape, Gigondas, Vacqueyras, Beaumes de Venise. Μπορείτε να κάνετε ένα ξεχωριστό τουρ στους αμπελώνες της Gigondas με ένα vintage βαν της Volkswagen, να συμμετάσχετε σε γευσίγνωσία στο Châteauneuf-du-Pape ή να απολαύσετε το πικνίκ σας στους ονοπαγωγούς στο πάρκο του Mont Ventoux. Το Vaucluse είναι γεμάτο εκπλήξεις.

[www.provenceguide.com](http://www.provenceguide.com)



# Η «πράσινη» κουζίνα του Jean-François Bérard

Η Cadière d'Azur είναι ένα μαγικό μέρος, ένα χωριό της Προβηγκίας περιτριγυρισμένο από πράσινο, «σκαρφαλωμένο» σε λόφο, που βλέπει την ακτή της Bandol.

Το Hostellerie Bérard είναι ένας προορισμός υψηλού επιπέδου για μία εξαιρετική εμπειρία διαμονής με βραβευμένο εστιατόριο του οποίου η γευστική παράδοση αποτελεί οικογενειακή υπόθεση, αυτή του René Bérard που έδωσε τη σκυτάλη στο γιο του Jean François, ο οποίος βραβεύθηκε με το Πράσινο Αστéρι της Michelin για τη «green» προσέγγισή του.

## Ζητήσαμε από τον σεφ Bérard να μας εξηγήσει τη φιλοσοφία του.

Έμαθα τα βασικά της κουζίνας από τον πατέρα μου και πρόσθεσα πάθος, μπρίο, δυναμισμό και μία σέξι πινελιά. Εστιάζω σε καλά, φρέσκα, ντόπια προϊόντα, ετοιμάζω τα πιάτα με προσοχή, προσθέτω βότανα, φρέσκο pesto και προτείνω νόστιμες μπουκίτσες που συνδέονται με την περιοχή της Προβηγκίας, όπως σαρδέλες, λαχανικά terruga, αφεψήματα βοτάνων του κήπου, ώστε να ξεκινήσει το γευστικό ταξίδι. Εξηγώ πάντα την ιστορία του κάθε πιάτου και από πού προέρχονται τα προϊόντα. Το πρωί μαζεύω τα βότανα από τον λαχανόκηπό μου και αγοράζω το ψάρι από τους ψαράδες του Sanary που βγαίνουν στη θάλασσα με τις παραδοσιακές βάρκες τους, τις rointus. Όλα γίνονται σύμφωνα με τη ντόπια αγορά και για αυτό το λόγο το μενού μου αλλάζει πολύ συχνά. Θέλω οι επισκέπτες μου να ανακαλύπτουν νέες γεύσεις και για αυτό τους εκπλήσσω με ασυνήθιστους συνδυασμούς ενώνοντας το κλασικό με το σύγχρονο. Επιπλέον, εξηγώ στους επισκέ-



Jean-François Bérard  
© Hostellerie Bérard



Εστιατόριο René Sens  
© G. Dal Magro

πτες μας τη φιλοσοφία του εστιατορίου, δηλαδή την αποφυγή σπατάλης, την αξία της ανακύκλωσης.

## Ποιες οι αγαπημένες γεύσεις και συνταγές σας;

Το αγαπημένο μου πιάτο είναι το μπαρμπούνι. Μου αρέσουν τα πιάτα που σε ταξιδεύουν σε έναν κόσμο γευστικής αρμονίας, όπως ένας πίνακας ζωγραφικής. Κάθε πιάτο πρέπει να είναι ένα ταξίδι. Λατρεύω τις ντομάτες, στον κήπο μου πέρυσι είχα 800 διαφορετικές ποικιλίες. Με τις ντομάτες ετοιμάζω τα πάντα: Σάλτσα ντομάτας, κοσμομέ ντομάτας, τάρτα ντομάτας, ταρτάρ ντομάτας με οκτώ διαφορετικά είδη, ντομάτες με ταρτούφο.

## Βραβευθήκατε με το πράσινο αστέρι για τη βιωσιμότητα και τη «green» προσέγγισή σας. Τι σημαίνει αυτό για εσάς;

Είναι μία αναγνώριση για το σεβασμό που επιδεικνύουμε απέναντι στη φύση και τα

προϊόντα της Γης. Πρέπει να ενισχύουμε τους παραγωγούς της περιοχής, αυτούς που παράγουν μέλι, τυριά, τους αγρότες, τους ψαράδες και είναι εξίσου σημαντικό να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά στις αυθεντικές γεύσεις, εκείνες των πιάτων της γιαγιάς που μένουν χαραγμένες στη μνήμη.

## Ποια τα μελλοντικά σχέδιά σας;

Μία παραλία. Αγαπώ τη θάλασσα και θέλω να μεταφέρω την Hostellerie Bérard στις ακτές του Saint-Cyr-sur-Mer και της Bandol, με ξύλινα στέγαστρα, ντόπια προϊόντα, ψάρι, λαχανικά για ένα διαφορετικό γεύμα στην παραλία. Έπειτα, υπάρχει και η αγαπημένη μας βραβευμένη Bastide des Saveurs με τους ελαιώνες, τους αμπελώνες, τον λαχανόκηπο, όπου παραδίδονται μαθήματα μαγειρικής για να μνηθούν οι επισκέπτες στην Προβηγκία των παραδόσεων, την Προβηγκία της καρδιάς μου.



© Hostellerie Bérard



© Hostellerie Bérard



© Hostellerie Bérard

# Ένα πράσινο αστέρι στην κουζίνα

Εδώ και ένα χρόνο ο διάσημος κόκκινος γαστρονομικός οδηγός Michelin επισημαίνει τα εστιατόρια με βιώσιμη προσέγγιση, βραβεύοντάς τα με ένα sur mesure αστέρι, το νέο Étoile Verte.

**Α**λλά ποια είναι τα κριτήρια που οδηγούν στην πράσινη επιβράβευση; Ο σεβασμός στο περιβάλλον, τις εποχές, τα ζώα και η δέσμευση για μια καλύτερη διατροφή αποτελούν τα βασικά στοιχεία. Επιπλέον, η προτίμηση στη σύντομη αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων, η δημιουργία χώρων πρασίνου και λαχανόκηπου, η χρήση οργανικών αποβλήτων για την παραγωγή κομπόστ, η κατάργηση συσκευασιών, ειδικά των πλαστικών, η χρήση καθαρής ενέργειας ... Με λίγα λόγια η συνολική οικολογική συμπεριφορά και η προτίμηση στις καινοτομίες που στοχεύουν στη βιωσιμότητα 360 μοιρών. Τριάντα τρία είναι τα εστιατόρια που βραβεύθηκαν με το πράσινο αστέρι το 2021. Ας ανακαλύψουμε μερικά από αυτά σε ένα

τουρ της γαλλικής πράσινης γαστρονομίας. Στην περιφέρεια Προβηγκίας-Άλπεν-Κυανής Ακτής, όπου ήδη λάμπει ένα πράσινο αστέρι, ήρθαν να προστεθούν τρία ακόμα, αυτό του Mauro Colagrosso που ανακηρύχθηκε καλύτερος σεφ στον κόσμο το 2019, αυτό του Le Jardin de Berne του σεφ Louis Rameau στην Lorgues στην καρδιά της Var με τον δικό του αμπελώνα και λαχανόκηπο, και αυτό του La Mirande του σεφ Florent Pietravalle στο παραμυθένιο περιβάλλον ενός ιστορικού κτιρίου στην Αβινιόν «αγκαλιασμένο» από έναν μαγεμένο κήπο. Στην περιφέρεια Ωβέρνης-Ροδανού-Άλπεν έχουν απονεμηθεί πράσινα αστέρια στα εστιατόρια δύο πόλεων, στο εστιατόριο L'Ostalcon του Emmanuel Hebrard στην Clermont-Ferrand και στο εστιατό-



Γαρίδες της λίμνης Grand Lieu, χοιρινό Mailleraige της Βρετανίας  
© Paul Stefanaggi



Quenelle κοτόπουλου πανέ με φιστίκι  
© Paul Stefanaggi



Εστιατόριο Vincent Cuisine Campagne  
© Vincent Cuisine Campagne

ριο Têtedoie του Christian Têtedoie στη Λυών σε ένα υπέροχο σημείο στο λόφο της Fourvière. Την ίδια στιγμή, έχουν... πρασινίσει το Atmosphères στην Le Bourget-du-Lac και το Scratch Restaurant στην Bourgen-Bresse της Βουργουνδίας-Φρανς Κοντέ. Πράσινο αστέρι φέρουν και το La Côte Saint-Jacques του σεφ Jean-Michel Lorain στην Joigny και το Le Saint Cerf του σεφ Xavier Choulet στην Besançon.

Στην Κοιλάδα του Λίγηρα, το εστιατόριο Assa των Anthony Maubert και Fumiko (ιάπωνας pastry chef) στην Blois, και το περιτριγυρισμένο από πράσινο Vincent Cuisinier de Campagne του Vincent Simon στην Ingrandes-de-Touraine.

Στην Περιοχή του Λίγηρα, πράσινο αστέρι απονεμήθηκε στον Mathieu Pérou και το εστιατόριο Manoir de la Régate στη Νάντη και στο Lait Thym Sel του σεφ Gaëtan Morvan στην Angers.



Τραγανή αγκινάρα και φρέσκια τρούφα  
© Jean-Michel Lorain



Μπουτάκια με τράχων, ρίζες και φύλλα μαιντανού, βελουτέ κάρδαμου και λεμόνι Valence  
© Jean-Michel Lorain

Στη Βρετανία πέντε είναι τα εστιατόρια που έχουν βραβευθεί, μεταξύ των οποίων το Les Jardins Sauvages του σεφ Fabien Manzoni και το εστιατόριο του Eco-Hotel Spa La Grée des Landes Yves Rocher στην La Gacilly. Στην Νέα Ακουιτανία ανάμεσα στα πολλά νέα πράσινα αστέρια ξεχωρίζει εκείνο της σεφ Claire Vallée.

## VEGAN, ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Η Claire Vallée είναι μία αυτοδίδακτη σεφ, πρώην αρχαιολόγος, και ιδιοκτήτρια του εστιατορίου ONA (τα αρχικά του οποίου σημαίνουν Μη Ζωικής Προέλευσης) στο δήμο Arès της Gironde κοντά στο Bassin d'Arcachon. Το δικό της είναι το πρώτο vegan εστιατόριο στον κόσμο που έχει αποκτήσει το «κλασικό» αστέρι της Michelin, πέρα από το πράσινο αστέρι, για τα πιάτα

της που σέβονται τις εποχές, τα ντόπια προϊόντα και είναι 100% φυτικής προέλευσης. Το μενού της γεννιέται από τα ταξίδια της ανά τον κόσμο, από αναμνήσεις, αλλά κυρίως από την ισχυρή σχέση της με τους παραγωγούς. Η ίδια δηλώνει: «Ακολουθώ τη σύντομη αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων και συνεργάζομαι με πολλούς παραγωγούς. Αυτό μου επιτρέπει να τους γνωρίσω, να συζητήσω μαζί τους, να πάω στο χώρο τους να επιλέξω τα προϊόντα. Οι παραγωγοί είναι οι πραγματικοί πρωταγωνιστές της περιοχής, μου επιτρέπουν να επιλέγω ανάμεσα σε μεγάλη ποικιλία προϊόντων, να γνωρίζω τι βάζω μέσα στο πιάτο και να μιλάω για αυτό στους πελάτες. Έχει πραγματική αξία και κάνει τη διαφορά να γνωρίζεις τους παραγωγούς, τα προϊόντα και μαθαίνεις πώς αυτά καλλιεργούνται».



# Κέντρο-Κοιλάδα του Λίγηρα: Φύση και τέχνη του ζην

Ο ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις της φύσης, του πολιτισμού και της γαστρονομίας, με μία εντυπωσιακή συλλογή αναγεννησιακών κάστρων, πολλά χωριά, μαγευτικές πόλεις και τη μοναδική τέχνη του ζην αλλά γαλλικά.

## ΕΝ ΡΟΥΕ ΛΙΒΡΕ, ΓΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Προσθέστε περισσότερα από 5.000 χιλιόμετρα ποδηλατικών διαδρομών και 20.000 χιλιόμετρα μονοπατιών για πεζοπορία και ως αποτέλεσμα θα έχετε έναν παράδεισο για ξεχωριστές διακοπές. Ο νέος ιστότοπος «En Roue Libre» είναι γεμάτος πρωτότυπες ιδέες για αυθεντικές εμπειρίες. Οι λάτρεις των σπορ θα απολαύσουν το ποδήλατο στο Scandibérique - το γαλλικό τμήμα της ποδηλατικής διαδρομής EuroVelo 3 – και θα γνωρίσουν το Montargis και τις 131 γέφυρές του ή το διάσημο κανάλι Briare. Όσοι αγαπούν το κρασί θα ευχαριστηθούν ένα Σαββατοκύριακο στη Chignon ανακαλύπτοντας τους αμπελώνες με segway! Πώς θα περάσουν μία όμορφη μέρα οικογένειες και ζευγάρια; Μα με ένα πικνίκ με θέα στο

κάστρο Chenonceau και εκδρομή με κανό στο ποτάμι φυσικά. Πολλές ακόμα είναι οι δραστηριότητες με παραδοσιακή βάρκα, με τα πόδια, με άλογα, γαϊδούρι και φυσικά με ποδήλατο. Μπορείτε να ενημερωθείτε για όλα στο [www.enrouelibre-centrevaldeloire.com](http://www.enrouelibre-centrevaldeloire.com)

## ΚΑΣΤΡΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΙ: ΕΚΕΙ ΧΤΥΠΑ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΛΑΔΑΣ ΤΟΥ ΛΙΓΗΡΑ

Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO από το 2000, η Κοιλάδα του Λίγηρα συγκεντρώνει έναν σημαντικό αριθμό κάστρων, εκ των οποίων 15 έχουν ανακηρυχθεί Ιστορικά Μνημεία. Φέτος, τα κάστρα γίνονται πράσινα και προσφέρουν εμπειρίες που συνδυάζονται ιδανικά με την επίσκεψη στα μνημεία. Έτσι, το Κάστρο της Αμπλουάζ ανοίγει τους κήπους του για πικνίκ κατά το ηλιοβασιλέμα.

Το Clos Lucé εγκαινιάζει ένα νέο χώρο, στον οποίο πραγματοποιούνται προβολές 17 ζωγραφικών έργων του Λεονάρντο Ντα Βίντσι. Στο πάρκο του Κάστρου Chenonceau προστίθεται ένας «γλυκός κήπος»: Ένας οπωρώνας με 160 οπωροφόρα δέντρα. Μια βόλτα με σκάφος που πλέει με ηλεκτρική ενέργεια και ένας περίπατος ανάμεσα στα αιωνόβια δέντρα του πάρκου ολοκληρώνουν την επίσκεψη στο κάστρο του ΤενΤεν. Στο Domaine de Chaumont-sur-Loire, το Διεθνές Φεστιβάλ Κήπου γιορτάζει τη φύση με ένα θέμα αγαπητό στον Λεονάρντο Ντα Βίντσι, τη Βιομηχανική. Από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο το Κάστρο Azay-le-Rideau προτείνει μια έκθεση με αναγεννησιακά πορτρέτα δανεισμένα από το Musée Condé της Chantilly που παρουσιάζονται σαν πραγματικά κοσμήματα, ενώ στο Κάστρο Sully-sur-Loire φιλοξενείται η



Maintenon  
© J. Percher - CRT Centre-Val de Loire

συλλογή «Robert Doisneau and the Loire» με τις λήψεις του διάσημου φωτογράφου όπως αυτός «είδε» με το φακό του τον ποταμό τη δεκαετία του 1970. Μέχρι την 1η Οκτωβρίου είναι προγραμματισμένη η έκθεση «Οι Θησαυροί της Νάπολης», δηλαδή ο Θησαυρός του San Gennaro με 21.000 χρυσά αντικείμενα και κοσμήματα που προσφέρθηκαν στον άγιο κατά τη διάρκεια της ζωής του, ένας θησαυρός πιο πλούσιος από τα κοσμήματα της αγγλικής κορώνας! Την ίδια στιγμή, ενδιαφέρουσες είναι και οι νέες αισθητηριακές εμπειρίες: Στο κάστρο του Chambord μπορείτε να επισκεφθείτε τον λαχανόκηπο που καλλιεργείται σύμφωνα με την περμακουλτούρα (σ.σ. μόνιμη καλλιέργεια), μπορείτε να παρακολουθήσετε εργαστήρια κηπουρικής και να δοκιμάσετε στα εστιατόρια του Domaine τα λαχανικά που καλλιεργούνται στο κάστρο. Στο Κάστρο

του Rivau, με τον παραμυθένιο κήπο του με εκατοντάδες τριαντάφυλλα και ιδιαίτερα έργα τέχνης, δοκιμάστε τα λαχανικά και τα κρασιά του στο νέο γαστρονομικό εστιατόριο Le Jardin Secret.

## ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

Κοντά στην Vendôme, ο κήπος Plessis-Sasnières που φέρει το σήμα Jardin Remarquable, είναι ένας αγγλικός κήπος με μανόλιες, μηλιές, τριανταφυλλίες, θάμνους. Επιπλέον, ο ιδιοκτήτης έγινε σεφ και προτείνει πιάτα της ντόπιας κουζίνας. Στην Κοιλάδα του Eure και συγκεκριμένα στο Eure-et-Loire, επισκεφθείτε το χωριό Maintenon με το κάστρο στην καρδιά ενός κήπου που σχεδιάστηκε από τον Αντρέ Λε Νοτρ, και ένα ημιτελές υδραγωγείο που φαντάστηκε ο Λουδοβίκος ΙΔ΄ της Γαλλίας. Ανάμεσα σε Pithiviers και Montargis

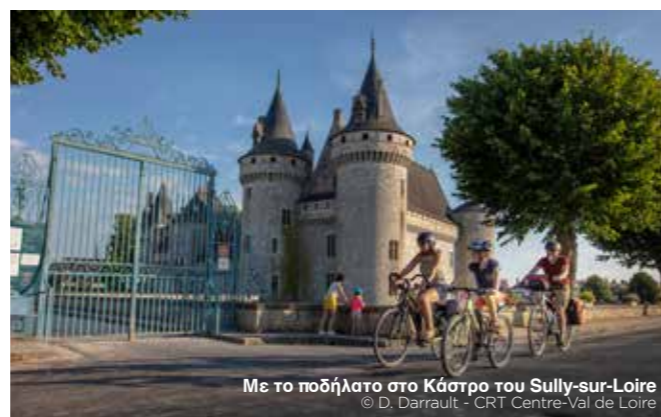
στο Domaine La Javelière στην Route de la Rose ([www.routedelarose.fr](http://www.routedelarose.fr)) οι κήποι φιλοξενούν μία πλούσια συλλογή από 600 διαφορετικές παλιές και σύγχρονες ποικιλίες τριαντάφυλλου. Στο δάσος της Orléans επισκεφθείτε το Arboretum des Grandes Bruyères όταν είναι ολάνθιστο την Άνοιξη. Θαυμάστε τις υπέροχες ίριδες στα επτά πάρκα και τους κήπους του Loiret Loir-et-Cher ([www.routedesiris.com](http://www.routedesiris.com)). Στην Touraine, στο κάστρο του Valmer, ένας ακόμα Jardin Remarquable με αναγεννησιακό κήπο και αμπελώνα, κάθε Τρίτη του Ιουλίου και του Αυγούστου προσφέρεται στη βεράντα des Devants, ένα Valmerapero, το απεριτίφ του Valmer.

## ΟΙ ΜΥΣΤΙΚΟΙ ΚΗΠΟΙ ΤΟΥ BERRY

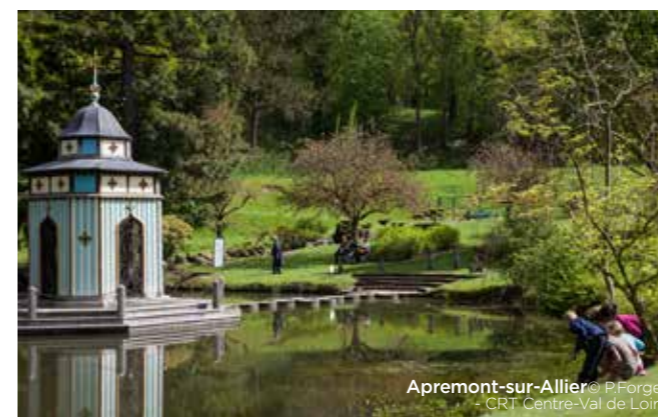
Στις όχθες του ποταμού Allier το χωριό Apremont-sur-Allier που έχει ανακηρυχθεί



Με σκάφος στο Λίγηρα  
© C. Coutand - AD1 37



Με το ποδήλατο στο Κάστρο του Sully-sur-Loire  
© D. Darrault - CRT Centre-Val de Loire



Apremont-sur-Allier © P. Forget  
- CRT Centre-Val de Loire



Domaine de Poulaines  
© Thierry Vincent



Κατάλυμα Loire Valley Lodges  
© Loire Valley Lodges



Το Maison Tatin και η tarte tatin  
© One Seb photos



Château de Pesselières  
© C. Mouton - CRT Centre-Val de Loir

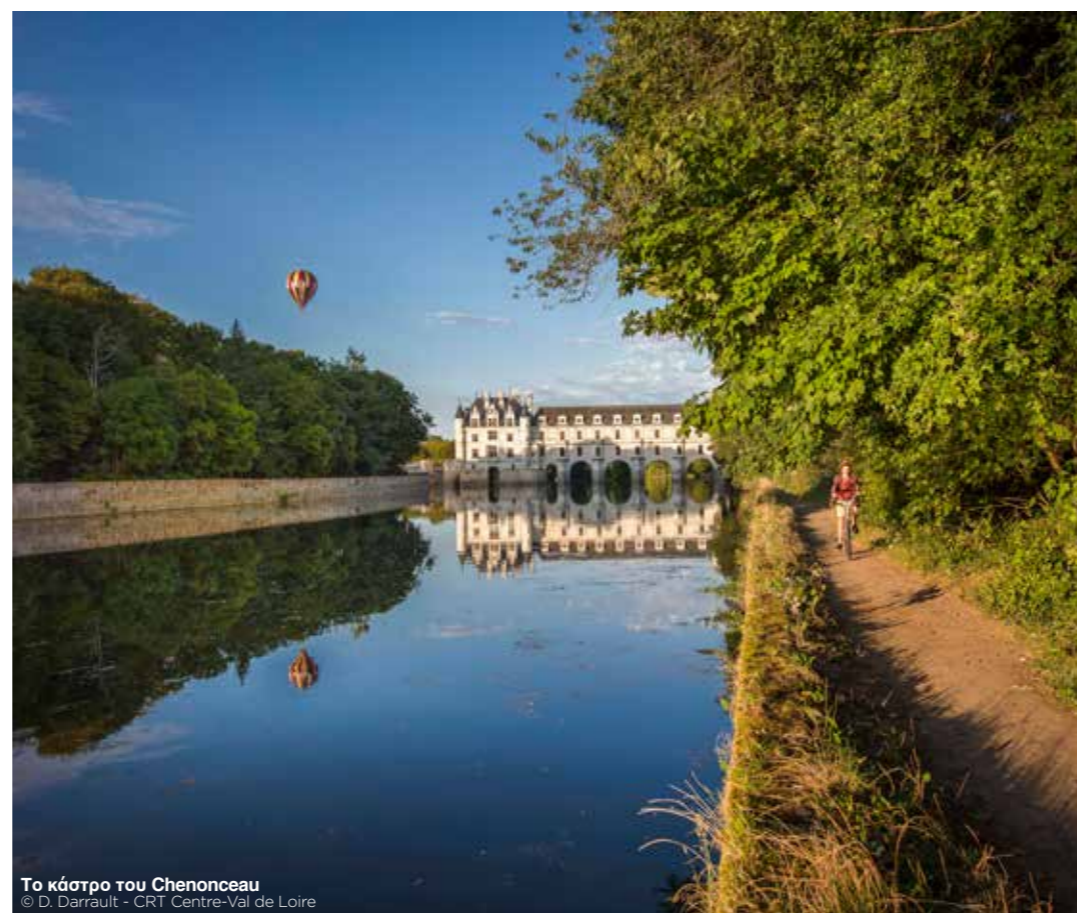
ένα από τα πιο όμορφα χωριά της Γαλλίας, φιλοξενεί ένα πάρκο με εξωτικά φυτά, έχει μικρά κτίσματα και γέφυρες ανατολίτικης φιλοσοφίας. Στο δρόμο προς το Sancerre είναι απαραίτητη μία στάση στους κήπους του κάστρου του Pesselières με τον ρομαντικό κήπο του εποχής του Λουδοβίκου ΙΔ' της Γαλλίας. Δύο βήματα από το Κάστρο του Valençay, στο Domaine de Roulaines, εντυπωσιακοί είναι οι κήποι του και ο δενδρύνας. Ξαν να μην έφταναν όλα αυτά, στο χώρο υπάρχουν και δύο ξενώνες για να ξεπνήσετε μέσα στον παράδεισο. Νότια του Berry βρίσκεται το κάστρο του Ainay-le-Vie και οι κήποι του σας ταξιδεύουν στο παρελθόν και στα χρόνια του κοινοβίου Orsan που ιδρύθηκε το 1107 από τον Robert d'Arbrissel, τον δημιουργό του αββαείου του Fontenraud ένα ιστορικό μνημείο με μεσαιωνικούς κήπους μοναστικής ατμόσφαιρας που ανασχεδιάστηκαν από τους νέους ιδιοκτήτες Cyril e Gareth. ([www.loirevalley-france.co.uk](http://www.loirevalley-france.co.uk)).

#### Η ΖΩΗ ΣΤΟ ΚΑΣΤΡΟ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Η Κοιλιάδα του Λίγηρα προσφέρει μία μεγάλη ποικιλία προτάσεων για αξέχαστες και χαλαρωτικές διακοπές. Σε μία έκταση 40 εκταρίων γύρω από ένα κάστρο του 1700, το ολοκαίνουριο ξενοδοχειακό συγκρότημα

Les Sources de Cheverny 5 αστέρων συνδυάζει την οιοθεραπεία, τον οιοτουρισμό και τη φύση. 49 δωμάτια σε έξι διαφορετικά κτίρια (το κάστρο, το αγρόκτημα και οι σύγχρονες προσθήκες) περιτριγυρισμένα από δάση και λίμνες, το Spa Caudalie, το εστιατόριο L'Auberge και ένα νέο γαστρονομικό εστιατόριο, όλα λίγα μέτρα από το Κάστρο Cheverny και εύκολα προσβάσιμα χάρη στα διαθέσιμα ποδήλατα για τους επισκέπτες. [www.sources-cheverny.com](http://www.sources-cheverny.com)  
Προτιμάτε να κοιμηθείτε σε βάρκα; Το Relais de Chambord 4 αστέρων δίνει τη δυνατότητα να κοιμηθείτε σε ένα toue cabanée, ένα παραδοσιακό ολιεπτικό σκάφος από τον Λίγηρα. Εγγυημένη άνεση και αξέχαστο πρωινό με υπέροχη θέα στο Κάστρο Chambord. [www.relaisdechambord.com](http://www.relaisdechambord.com)  
Στο Loches το πρώην Δικαστικό Μέγαρο μετατράπηκε στο τετράστερο Hôtel de la Cité Royale με τη μεγαλειώδη Salle des Pas Perdus, με μεσημεριανό γεύμα σε αίθουσα δικαστηρίου και διανυκτέρευση στα δωμάτια των δικαστών. Συνολικά 45 είναι τα δωμάτια, ενώ ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει στιγμές χαλάρωσης στο spa, στη θερμαινόμενη εσωτερική πισίνα, στο εστιατόριο και το μπαρ, ενώ το κατάλυμα πρόκειται να λάβει τα σήματα Accueil Vélo και Clef Verte.

[www.hotel-citeroyale.com](http://www.hotel-citeroyale.com)



Το κάστρο του Chenonceau  
© D. Darrault - CRT Centre-Val de Loire

#### ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Τα Loire Valley Lodges σε απόσταση 15 χλμ. νότια της Tours σε ένα ιδιωτικό δάσος 300 εκταρίων είναι 18 πολυτελή ecolodges (σ.σ. ξύλινα οικολογικά καταλύματα) με σύγχρονη διακόσμηση και πινελιές καλλιτεχνών με όλες τις ανέσεις, ακόμα και με ένα ιδιωτικό spa και βεράντες.

[www.loirevalleylodges.com](http://www.loirevalleylodges.com)

Στα βόρεια, το Domaine du Bois Landry σε μία χαρακτηρισμένη περιοχή Natura2000 διαθέτει 15 δεντροσπίτα (ένα σε ύψος τεσσάρων μέτρων και προσβάσιμο και από ανθρώπους με κινητικά προβλήματα)

[www.cabanes-dans-arbres.com](http://www.cabanes-dans-arbres.com)

Ακριβώς δίπλα βρίσκονται τα Lodges της Blois-Chambord 3 αστέρων που έχουν βραβευθεί με Πράσινο Αστéρι. Πλωτά καταλύματα, βαρέλια που έχουν μετατραπεί

σε δωμάτια, σκηνές, ξενώνες... πολλές οι επιλογές στην έκταση τριών εκταρίων.

[www.lodges-chambord.com](http://www.lodges-chambord.com)

Στο Family Ecolodge, στο Loiret, βρίσκονται κανείς δεντροσπίτα, πλωτά καταλύματα, καρότσες-τροχόσπιτα, σκηνές και ξενώνες, φιλόξενα γιορτ και δωμάτια για οικογένειες σε ένα φιλικό και αυθεντικό περιβάλλον.

[www.family-ecolodge.com](http://www.family-ecolodge.com)

Στην άκρη του δάσους, το Le Clos de la Loutre σε μία έκταση 150 εκταρίων, ανάμεσα σε μονοπάτια και λίμνες, μπορείτε να κοιμηθείτε στο παραδοσιακό χαμηλό σπίτι του Berry, σε ένα πλωτό κατάλυμα στη λίμνη του Borgnacq ή σε ένα ξύλινο τροχόσπιτο.

[www.leclosdelaloutre.fr](http://www.leclosdelaloutre.fr)

[www.loirevalley-france.co.uk](http://www.loirevalley-france.co.uk)

#### ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ TARTE TATIN

Σύμβολο της γαλλικής ζαχαροπλαστικής, η γνωστή σε όλο τον κόσμο Tarte Tatin, έχει τις ρίζες της στην Sologne. Λέγεται ότι τη δημιούργησαν κατά τύχη οι αδελφές Tatin στην Lamotte-Beuvron στο ξενοδοχείο της οικογένειας. Τώρα το ξενοδοχείο ανακαινίστηκε και μετονομάστηκε σε Maison Tatin. Διαθέτει 16 δωμάτια με εκλεπτυσμένη διακόσμηση που παραπέμπει στη φύση, ένα εστιατόριο με μενού που περιλαμβάνει φυσικά την περίφημη Tarte Tatin, spa και ένα μικρό μουσείο για την ασυνήθιστη ιστορία αυτού του λαχταριστού γλυκού. [www.lamaisontatin.fr](http://www.lamaisontatin.fr)

# Το μυστικό του Φεστιβάλ των Κήπων του Chaumont

**Φανταστείτε ένα παιδάκι να μεγαλώνει βλέποντας τη γιαγιά του να φροντίζει το λαχανόκηπό της σε μία πανέμορφη τοποθεσία της Βρετάνης όπως το Dinard. Στη συνέχεια σκεφτείτε το να μεγαλώνει και να γίνεται μία έφηβη που οραματίζεται το μέλλον της ενώ μαγεύεται από τις κίτρινες, πορτοκαλί και ροζ αποχρώσεις του ουρανού. Με λίγα λόγια, μοιάζει σαν η πορεία της Chantal Colleu-Dumond να ήταν προκαθορισμένη.**

**Μ**ε τα χρόνια η φήμη της ως πολιτιστική σύμβουλος ξεπέρασε τα γαλλικά σύνορα και από το 2007, όταν ανέλαβε τη διεύθυνση Domaine de Chaumont-sur-Loire, η Chantal Colleu-Dumond διοργανώνει με πάθος το Διεθνές Φεστιβάλ Κήπων, το οποίο έγινε ένα εκπληκτικό υπαίθριο εργαστήριο «παντρεύοντας» τη βλάστηση με τη σύγχρονη τέχνη, τη φύση, την αρχιτεκτονική και τα αριστουργήματα που δημιουργούν στο σημείο γλύπτες, σχεδιαστές και δημιουργοί από όλο τον κόσμο. «Πράγματι, πρόκειται για ένα πολύ ξεχωριστό μέρος που έχει πάρει ακόμα μεγαλύτερη αξία και χάρη στην απόφαση της Περιφέρειας της Κοιλιάδας του Λίγηρα να τοποθετήσει σε στρατηγική θέση για τον τουρισμό το Chaumont-sur-Loire. Ενδεχομένως να ήταν γραφτό μου να ασχοληθώ με αυτό. Μία ημέρα μου δόθηκε η ευκαιρία να ακολουθήσω προσωπικά τα projects που συνέδεαν την ιστορική κληρονομιά και τους κήπους με τη μαγεία της σύγχρονης τέχνης. Έτσι, το Domaine de Chaumont-sur-Loire έγινε η ζωή μου», δηλώνει η Chantal Colleu-Dumond.

**Το 2021 το θέμα του Φεστιβάλ των Κήπων είναι εκείνο της Βιομηχανικής, μία διαδικασία που ορίζει τον κήπο σαν χώρο όπου συνάπτονται διαρκείς σχέσεις ανάμεσα στα ζώντα συστήματα. Ποια η σκέψη πίσω από αυτή την επιλογή;**



Chantal Colleu-Dumond  
© Eric Sander

Στην πραγματικότητα η φύση είναι μία μεγαλύτερης πηγής έμπνευσης και γνώσης. Μπορούμε να μάθουμε πολλά ακούγοντας και παρατηρώντας την. Ας σκεφτούμε την εξοικονόμηση του νερού, τη μετατροπή του ηλιακού φωτός σε ενέργεια, ας εμπνευστούμε από τον τρόπο που τα μυρμήγκια οργανώνουν τη φωλιά τους για να περνά καθαρός αέρας ώστε να ανακαλύψουμε μία λιγότερο επιβαρυντική εναλλακτική για τα κλιματιστικά. Μέχρι τις 7 Νοεμβρίου στο Chaumont-sur-Loire θα μάθουμε λεπτομέρειες για τον κόσμο της μέλισσας και της αράχνης, του χαμαιλέοντα και του κάκτου, του λωτού και των ριζών. Τα 30 έργα που θα προστεθούν στα ήδη υπάρχοντα θα μιλήσουν για ώσμωση, συμβίωση και μεταμόρφωση.

**Οι κήποι του Chaumont-sur Loire αλλάζουν διαρκώς, όμως, την ίδια στιγμή καταρρίπτουν την αρνητική έννοια της παροδικότητας δίνοντας ένα πραγματικό μάθημα αντοχής.**

Κάποιοι κήποι είναι εφήμεροι και πολλές εγκαταστάσεις προορίζονται με την πάροδο του χρόνου να χαθούν. Παρ'όλα αυτά καταφέρνουν να μεταφέρουν συναισθήματα. Είναι μία πραγματική παραβολή για το πέρασμα του χρόνου και την ανάγκη να εστιάζουμε στα απαραίτητα. Είναι το μεγάλο στίχημα του Chaumont-sur-Loire και το μήνυμα που στέλνουμε σε όποιον το επισκέπτεται είναι το εξής: Η ζωή δεν είναι για πάντα. Αλλά πρέπει να τη ζεις έτσι κι αλλιώς.

**Σοφά λόγια στα οποία προφανώς αναγνωρίζετε τον εαυτό σας...**

Το υποστήριξε και ο Σταντάλ: «Le bonheur n'est pas un droit mais un devoir». Η ευτυχία δεν είναι δικαίωμα, αλλά υποχρέωση. Πώς να μη συμφωνήσουμε;

Συνέντευξη του Paolo Galliani



Το κάστρο του Chaumont-sur-Loire  
© Eric Sander



Διεθνές Φεστιβάλ Κήπων του Chaumont-sur-Loire  
© Eric Sander

## ΔΙΕΘΝΕΣ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΩΝ ΚΗΠΩΝ ΤΗΣ CHAUMONT-SUR-LOIRE

### ΟΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

Έως τις 7 Νοεμβρίου: Διεθνές Φεστιβάλ των Κήπων με θέμα «Η Βιομηχανική στον Κήπο». Στις 18 και 19 Σεπτεμβρίου: Οι Βοτανολόγοι του Chaumont-sur-Loire με πώληση φυτών από βοτανολογικές και κηπευτικές συλλογές. Από 8 ως 12 Οκτωβρίου: «Όταν η ανθοφορία είναι τέχνη», μία εκδήλωση αφιερωμένη στον ανθοστολισμό στις αίθουσες του κάστρου και στους στάβλους.

### ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ-ΚΛΕΙΔΙ

Η συνολική επιφάνεια (κτίρια) αγγίζει τα 12.000 τ.μ. - 32 είναι τα εκτάρια του πάρκου - 30 οι νέοι κήποι κάθε χρόνο - 830 κήποι έχουν δημιουργηθεί από το 1992 - 6 τα εστιατόρια στο Κάστρο, την Αυλή της Φάρμας και του Διεθνούς Φεστιβάλ των Κήπων  
[www.domaine-chaumont.fr](http://www.domaine-chaumont.fr)



Διεθνές Φεστιβάλ Κήπων του Chaumont-sur-Loire  
© Eric Sander

# Itinérance: Πόσο όμορφοι είναι οι περίπατοι στη φύση

Μέσα από τις διαδρομές της περίφημης Grande Randonnée ανακαλύπτουμε τη φύση και τους αργούς ρυθμούς της Γαλλίας, ενώ τα διάσημα μονοπάτια των προσκυνητών χαρίζουν μία πνευλική πνευματικότητα.



Θα μιλήσουμε για αυτό στη σελίδα 48  
© kavram / iStock / Getty Images Plus



Pic du Midi d'Ossau Gentau e il lago  
© Oks\_Mit / iStock / Getty Images Plus



Το Εθνικό Πάρκο της Vanoise που το διασχίζει η GR5  
© Anne-Laure Affre / iStock / Getty Images Plus



Η διαδρομή των τελωνειακών GR34 στη Βρετανία, η πλαζ Tahiti  
© Paniel Thibault / SB

Οι διαδρομές της περίφημης Grande Randonnée που διασχίζουν τη Γαλλία αγγίζουν αριθμούς ρεκόρ καθώς αυτή τη στιγμή υπάρχουν 369! Κάποιες από αυτές είναι διάσημες, όπως η GR20 που ενώνει την Κορσική από τον Νότο ως τον Βορρά (θα μιλήσουμε για αυτό στη σελίδα 48), άλλες είναι λιγότερο γνωστές αλλά αξίζει να τις γνωρίσετε. Επιλέξαμε επτά «πράσινες» διαδρομές και ξεκινήσαμε με την GR5 που για 620 χλμ. διασχίζει τις Άλπεις από τη Λίμνη Λεμάν ως τη Νίκαια. Είναι πανέμορφη, αλλά απαιτητική διαδρομή που περνά μέσα από τρία πάρκα -Vanoise, Queyras, Mercantour – και πολλά φυσικά καταφύγια. Απαιτούνται 3-4 εβδομάδες για να ολοκληρωθεί, όμως κάποια σημεία της δεν είναι προσβάσιμα. Ακολουθώντας τη διαδρομή GR10 περνάμε μέσα από υπέροχα τοπία, από τις Άλπεις στα Πυρηναία περπατώντας για 1.100 χλμ. Για να την ολοκληρώσετε χρειάζονται 65 ημέρες, εντούτοις είναι πολλές και οι ολιγοήμερες εναλλακτικές όπως αυτή μέσα από τη Χώρα των Βάσκων και το Φυσικό Πάρκο των Πυρηναίων. Αν αγαπάτε την ιστορία, η GR406 θα σας φέρει κοντά στα βήματα του Ναπολέοντα στην περιοχή Alpes-de-Haute-Provence, καθώς θα ακολουθήσετε την Route Napoleon μεταξύ Castellane, Digne-Les-Bains και Sisteron. Παραμένοντας στην περιοχή, με την GR4 θα φτάσετε στο Φαράγγι του Βερντόν, το πιο διάσημο της Ευρώπης και αυτό είναι μόνο ένα από τα πολλά εντυπωσιακά σημεία της διαδρομής που επεκτείνεται για 1.529 χλμ. από την Royan, στην Charente-Maritime, μέχρι τη Grasse και τις Παράκτιες Άλπεις. Όσο για τον Λίγηρα, μπορείτε να περπατήσετε 1.243 χλμ. ακολουθώντας τη GR3 μέχρι την εκβολή του. Συνολικά 52 είναι οι σταθμοί που σας οδηγούν μέσα σε υπέροχους κήπους (Chaumont-sur-Loire, Villandry) και στα μεγαλειώδη κάστρα των Blois, Cheverny, Chambord και Amboise. Συνεχίστε προς τη θάλασσα και ξεκινήστε με τη διαδρομή GR34, των τελωνειακών και των λαθρεμπόρων, η οποία διασχίζει τη Βρετανία μέσα από κολπίσκους, ακρωτήρια και ατελείωτες παραλίες από την Pointe du Raz μέχρι τη Finistère. Γνωρίζετε ότι υπάρχει και μία Grande Randonnée στο Παρίσι; Πρόκειται για την GR75 που δημιουργήθηκε το 2017 για την προώθηση της υποψηφιότητας της γαλλικής πρωτεύουσας ως οικοδέσποινα των Ολυμπιακών Αγώνων. Οδηγεί σε πάρκα και εμβληματικά σημεία του αθλητισμού και βοηθάει τον περιηγητή να ανακαλύψει την πόλη. [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)



Saint-Jean-Pied-de-Port, η αρχή του Camino de Santiago  
Saint-Jean-Pied-de-Port, l'inizio del Cammino di Santiago



Προσκυνηματική διαδρομή στο Mont-Saint-Michel  
© Pierre-Yves Gilard

## ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΩΝ

Η πιο γνωστή είναι η διαδρομή του Σαντιάγο ντε Κομποστέλα (σ.σ. Άγιος Ιάκωβος της Κομποστέλα) που εξακολουθεί να υπάρχει από τον Μεσαίωνα και την έχουν ολοκληρώσει χιλιάδες προσκυνητών. Τέσσερις είναι οι γαλλικές διαδρομές: η Turonensis, η Podiensis που ξεκινά από την Le Puy-en-Velay, η Tolosana, η Νότια από την Arles (με την εναλλακτική Chemin du Piémont στην νότια πλευρά του Πεδεμοντίου).

[www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

Η διαδρομή της ειρήνης από την Ασίζη, την ιταλική πόλη του Αγίου Φραγκίσκου, περνά μέσα από την Cluny και φτάνει στην Vézelay, σημαντικό θρησκευτικό κέντρο όπου ιδρύθηκε η πρώτη κοινότητα Φραγκισκανών μοναχών της Γαλλίας <https://chemindassise.org>

Το γαλλικό τμήμα της διαδρομής Francigena ακολουθεί την πορεία της GR145 περνώντας από Calais, Reims, Clairvaux, Besançon από όπου οδηγείται σε αλπικά μονοπάτια για να μπει σε ιταλικό έδαφος με κατεύθυνση προς τη Ρώμη. [www.viefrancigene.com](http://www.viefrancigene.com)  
Οι διαδρομές του Mont-Saint-Michel περιλαμβάνουν μία ολοκληρωμένη διαδρομή από το ιερό του Monte Sant' Angelo στο Gargano της Ιταλίας μέχρι το Mont-Saint-Michel για μία απόσταση 1.800 χλμ. Πολλές ακόμα είναι οι διαδρομές που καταλήγουν στο ίδιο σημείο περνώντας μέσα από τη Νορμανδία. [www.lescheminsdumontsaintmichel.com](http://www.lescheminsdumontsaintmichel.com)

# Το νέο πράσινο και βιώσιμο Παρίσι

Στόχος οι μηδενικές εκπομπές CO2 και η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας σε ποσοστό 100% μέχρι το 2050. Το Παρίσι μετατρέπεται σε μία μεγάλη οικολογική πρωτεύουσα.



Πλατεία Vert-Galant, Παρίσι  
© Paris Tourist Office - Amélie Dupont

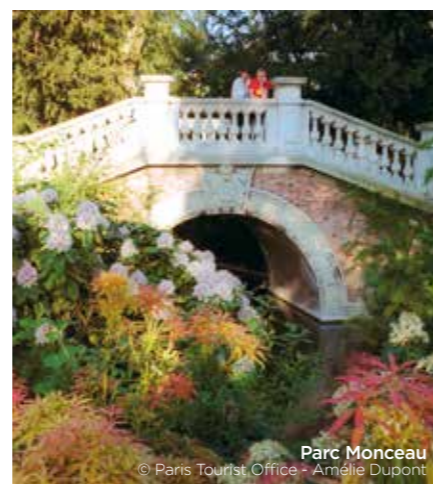
**Η** οικολογική μετάβαση έχει ήδη ξεκινήσει. Η πόλη επέλεξε να δημιουργήσει ένα εξατομικευμένο επενδυτικό ταμείο, το Paris Fonds Vert, για μία καθολική παρέμβαση στους τομείς της ενέργειας, της κινητικότητας, των κατασκευών, της ποιότητας του αέρα και φυσικά του πρασίνου. Επιπλέον, τέθηκαν συγκεκριμένες προθεσμίες. Μέχρι τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων το 2024 το Παρίσι αναμένεται να προτείνει καινοτόμα έργα αειφόρου ανάπτυξης που θα σχετίζονται και με τις ολυμπιακές υποδομές, με σκοπό να μείνουν παρακαταθήκη στο Παρίσι του μέλλοντος. Για την επίτευξη της αποκλειστικής χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας η πόλη εστιάζει σε μία σειρά δράσεων όπως η ανακύκλωση και η αξιοποίηση σε ποσοστό 100% των απορριμμάτων και η κυκλοφορία «πράσινων»

μέσων μαζικής μεταφοράς μέχρι το 2025. Έως το 2030 υπολογίζεται ότι θα έχουν μειωθεί οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου κατά 50%, η κατανάλωση ενέργειας κατά 35%, ενώ η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας θα αγγίξει το 45%. Έως το 2050 οι στέγες του Παρισιού, κατά ποσοστό 20%, θα είναι εξοπλισμένες με ηλιακά συστήματα, θα ανακαινιστούν οικολογικά ένα εκατομμύριο σπίτια και όλα τα νέα κτίρια στο Παρίσι θα κατασκευάζονται με υλικά χαμηλής περιεκτικότητας σε άνθρακα.

## ΠΡΑΣΙΝΟΣ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΟΣ

Η βελτίωση της ποιότητας του αέρα για καλύτερη υγεία είναι ένα από τα μεγάλα στοιχεία της πόλης. Πώς θα επιτευχθεί κάτι τέτοιο; Με την απαγόρευση των κινητήρων diesel ως το 2024 και βενζίνης έως το 2030. Άλλωστε, το Παρίσι στοχεύει να γίνει

ποδηλατική πόλη σε ποσοστό 100%. Εντός του 2030 αναμένεται και η απαγόρευση θέρμανσης με χρήση πετρελαίου. Δεδομένης της κλιματικής αλλαγής και της ανόδου της θερμοκρασίας, η πόλη θέλει για γίνει πιο πράσινη και πιο δροσερή, με το 40% της γαλλικής πρωτεύουσας να καλύπτεται από πράσινες διαπερατές επιφάνειες έως το 2050. Ήδη το Παρίσι είναι μία πράσινη πόλη, γεμάτη αστικούς κήπους και πάρκα, αλλά σχεδιάζει να κάνει ακόμα περισσότερα: Πρόσβαση σε τουλάχιστον 300 πράσινες περιοχές και μονοπάτια έως το 2030 και δημιουργία δικτύου μικρών αστικών δασών έως το 2050, ώστε να δοθεί πνοή σε ένα νέο μητροπολιτικό τοπίο χωρίς να παραγκωνιστεί ο πολιτισμός κι η τέχνη του ζην. Το Παρίσι μεταμορφώνεται κι η πόλη του μέλλοντος θα είναι μια μεγάλη πράσινη πρωτεύουσα.



Parc Monceau  
© Paris Tourist Office - Amélie Dupont

# Disneyland Paris, ήρθε η ώρα να ονειρευτούμε ξανά!

Η Disneyland Paris ανοίγει ξανά και έχει σπουδαία νέα για τους φίλους της. Σας περιμένει να γνωρίσετε το καινούριο Disney's Hotel New York - The Art of Marvel και να συναντήσετε από κοντά τους αγαπημένους σας ήρωες.



Καλώς ήρθατε στη Disneyland Paris  
© Disney



Hotel New York - The Art of Marvel  
© Disney

## ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗ ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ!

Το νέο Disney's Hotel New York - The Art of Marvel είναι ένα ξενοδοχείο 4 αστέρων όπου θα βιώσετε στο έπακρο τη νεοϋορκέζικη ατμόσφαιρα και θα «συγκατοικήσετε» με τους σούπερ ήρωες της Marvel. Η διακόσμηση θυμίζει γκαλερί σε στυλ Νέας Υόρκης, τα δωμάτια και οι σουίτες είναι αφιερωμένες στους Spider-Man, Avengers και τους σούπερ ήρωες της Marvel, τα εστιατόρια και τα μπαρ έχουν μενού εμπνευσμένα από το Μεγάλο Μήλο και τα γεύματα και τα ποτά υμνούν το σύμπαν της Marvel. Όπως και τα άλλα ξενοδοχεία της Disney, το Disney's Hotel New York - The Art of Marvel είναι πολύ περισσότερο από ένα απλό κατάλυμα καθώς χαρίζει μοναδικές εμπειρίες. Στο χώρο εκτίθενται περισσότερα από 350 έργα, εκ των οποίων

τα 50 δεν έχουν παρουσιαστεί ποτέ στο παρελθόν, με αποτέλεσμα να συμπληρώνεται μία από τις μεγαλύτερες συλλογές Marvel στον κόσμο.

## ΑΚΟΜΑ ΠΙΟ ΜΑΓΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Χάρη στην καινοτόμα Selfie Spot οι ήρωες των Disney, Pixar, Marvel και Star Wars εμφανίζονται ξαφνικά σε αναπάντεχα σημεία. Να έχετε πάντα ανοιχτά τα μάτια σας για να μη χάσετε πολλές εκπλήξεις και να βγάλετε μία αποκλειστική selfie μαζί τους! Στο νέο αξιοθέατο Cars ROAD TRIP θα ζήσετε μία πραγματική περιπέτεια on the road στην εξακουστή Route 66 και θα ανακαλύψετε το The World's Biggest Lug Nut και το Cars-tastrophe Canyon. Επιπλέον, από την 1η Ιουλίου θα παρουσιάζεται μια νέα παράσταση αφιερωμένη στις οικογένειες, το Disney Junior Dream Factory, που θα διασκεδάσει τα παιδιά με τραγούδια.

Όλα αυτά σε ένα όμορφο και καταπράσινο θέρετρο, με 400 εκτάρια πρασίνου και 7.400 τμ. πολύχρωμα παρτέρια.

## ΤΕΛΕΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Τα μέτρα υγειονομικής ασφαλείας τηρούνται πλήρως, η ημερήσια χωρητικότητα είναι περιορισμένη και το σύστημα κρατήσεων είναι ηλεκτρονικό ώστε να ελέγχεται η ροή των επισκεπτών και να εγγυάται η κοινωνική απόσταση. Οι ακυρώσεις και οι αλλαγές κρατήσεων πραγματοποιούνται δίχως οικονομική επιβάρυνση για όλα τα πακέτα διαμονής στα ξενοδοχεία Disney έως και 7 ημέρες πριν την ημερομηνία άφιξης και υπάρχει η δυνατότητα ακύρωσης εισιτηρίων έως και 3 ημέρες πριν την ημερομηνία άφιξης.

[www.disneylandparis.com](http://www.disneylandparis.com)

# Προορισμός η δημιουργική Νάντη

Στη δημιουργική, καινοτόμα Νάντη, την πόλη του Ιουλίου Βερν, πνέει ένας νέος αέρας πολιτισμού χάρη στη φαντασία των καλλιτεχνών, των αρχιτεκτόνων και των σχεδιαστών τοπίου.

Traverses - Aurélien Bory. Μόνιμη εγκατάσταση με αφορμή το Le Voyage à Nantes 2016  
© Franck Tomps



**Ε**νας ελέφαντας 12 μέτρων περπατά κατά μήκος του Λίγηρα, μία γιγαντιαία φωλιά κρέμεται στο κενό, ένα γήπεδο ποδοσφαίρου σε σχήμα μισοφέγγαρου... ο πολιτισμός αποτελεί καθημερινότητα στην Νάντη όπου η δημιουργία και οι εκδηλώσεις δε λείπουν από την ατζέντα της πόλης όλο το χρόνο. Τρεις δεκαετίες πολιτιστικών εκδηλώσεων και καινοτόμων αποφάσεων στο πλαίσιο του Le Voyage à Nantes - το οποίο πραγματοποιήθηκε φέτος από τις 3 Ιουλίου έως τις 12 Σεπτεμβρίου - έχει καταστήσει τη Νάντη έναν μοναδικό προορισμό με εγκαταστάσεις σε δημόσιους χώρους, ατελιέ, περίτεχνες πινακίδες καταστημάτων. Η πράσινη γραμμή του Voyage permanent, σχεδιασμένη στο οδόστρωμα, ενώνει σε ακτίνα ενός χιλιομέτρου το Καρουζέλ του Θαλάσσιου Κόσμου, το Κάστρο των Δουκών της Βρετάνης, το Μουσείο Τέχνης, το Πάρκο Πινγκ Πονγκ του Laurent Perbos, το Νυμφαία της Ange Leccia και πολλές άλλες εγκαταστάσεις. Όλη, όμως, η πόλη συνεχίζει να αλλάζει όψη. Τα παλάτια του 18ου αιώνα στο Île Feydeau, το Κάστρο των Δουκών της Βρετάνης και το Passage Pommeraye έχουν ανακαινιστεί. Ο αρχιτέκτονας Stanton Williams έδωσε νέα πνοή στο Μουσείο Τέχνης, ενώ ο Rudy Ricciotti σχεδίασε το σιδηροδρομικό σταθμό. Στο νησί της Νάντης υπάρχουν τα καινοτόμα κτίρια του Δικαστικού Μεγάρου, της Αρχιτεκτονικής Σχολής, των Halles Alstom, του κτιρίου Polaris. Οι Jean Nouvel, Alexandre Chemetoff, Christian de Portzamparc,



Η πτήση του ερωδιού στη Galerie des Machines  
© Jean-Dominique Billaud - Nautilus - LVAN



Ping-pong park (Loop) του Laurent Perbos.  
Μόνιμη εγκατάσταση με αφορμή το Le Voyage à Nantes 2016  
© Franck Tomps - LVAN

Barto & Barto, Lacaton & Vassal, για να αναφέρουμε μόνο λίγους, είναι όσοι συμμετέχουν στη σπουδαία μεταμόρφωση της νέας αστικής καρδιάς της Νάντης.

## ΘΕΑΜΑΤΑ, ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Τα πρώην εργοστάσια και οι αποθήκες μετατρέπονται σε χώρους πολιτισμού, ο δρόμος μεταμορφώνεται σε θεατρική σκηνή για τις παραστάσεις του Royal de Luxe και του Nuit du VAN, κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ Rendez-vous de l'Erdre η όχθη του ποταμού γίνεται μουσική σκηνή για τζαζ συναυλίες ενώ στην επιφάνειά του πλέουν ιστιοπλοϊκά. Οι αμπελώνες γίνονται σκηνές για συναυλίες hard rock του διάσημου Hellfest, ενώ το συνεδριακό κέντρο ανοίγει τις πόρτες του σε 50.000 θεατές για το La Folle Journée με 300 συναυλίες κλασικής μουσικής. Η Νάντη ανακηρύχθηκε Πράσινη Πρωτεύουσα της Ευρώπης το 2013, βρίσκεται τακτικά στην κορυφή της κατάταξης για την ποιότητα ζωής και αριθμεί 1.000 εκτάρια πρασίνου ή 37 τ.μ ανά κάτοικο. Ο αριθμός των πάρκων, των κήπων, του πρασίνου αυξάνεται και το έργο της βιώσιμης πόλης διαμορφώνεται σε όλα τα επίπεδα.

[www.levoyageanantes.fr](http://www.levoyageanantes.fr)

[www.nantes-tourisme.com](http://www.nantes-tourisme.com)

[www.voyage-en-bretagne.com](http://www.voyage-en-bretagne.com)



Μουσείο τέχνης στη Νάντη  
© C. Clos

## ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΑΣΟ

Η Νάντη έχει ξεκινήσει έναν πολιτιστικό διάλογο με γειτονικές περιοχές και αποτελεί την αφετηρία τριών καλλιτεχνικών διαδρομών. Το Traversée Moderne d'un Vieux Pays οδηγεί προς το Mont-Saint-Michel με τρεις κύριους σταθμούς: Saint-Nazaire, La Baule / Guérande, Rennes, Saint-Malo. Το Le Voyage à Nantes προτείνει και μία διαδρομή που συνδέει τη Νάντη με το Saint-Nazaire περνώντας μέσα από αμπελώνες (σε 13 στάσεις) και καταλήγοντας στο υπαίθριο μουσείο Estuaire με 34 έργα τέχνης. Για να απολαύσετε το Le Voyage à Nantes δημιουργήθηκε το 7ήμερο Nantes Pass που εξασφαλίζει είσοδο σε όλα τα μουσεία της πόλης και στο Machines de l'Île, ξεναγήσεις, κρουαζιέρες στους ποταμούς Loire και Erdre, απεριόριστη πρόσβαση σε αστικές δημόσιες συγκοινωνίες, ενοικίαση ποδηλάτων και καγιάκ, γευσιγνωσία κρασιού. Όλα στη Νάντη, στις εκβολές του Λίγηρα, στους αμπελώνες και στις όχθες του Erdre.

# Φύση και πολιτισμός στην Αλσατία

Αυθεντική και ζεστή, η Αλσατία σε προσκαλεί να γνωρίσεις τον πλούσιο χαρακτήρα της, τη φύση, τον πολιτισμό, τις χειροτεχνίες και τη γαστρονομία της. Στην Αλσατία ζεις έντονα, αλλά σε slow ρυθμούς.

Οινογνωσία στο Riquewihr  
© Quentin Gachon - ÖTPRR



Ribeauvillé-Château Saint-Ulrich  
© INFRA - ADT



## Σ ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Ένα καλό παράδειγμα του «παντρέματος» ανάμεσα στη φύση και τους αργούς ρυθμούς είναι ο Δρόμος του Κρασιού, γνωστός σε όλο τον κόσμο. Πρόκειται για μία πανέμορφη διαδρομή 170 χλμ. στην καρδιά μίας εκλεκτικής αμπελοπαραγωγικής περιοχής με εξάισια τοπία, γραφικά χωριά, την πόλη του κρασιού και παθιασμένους με τη δουλειά τους παραγωγούς. Είναι ένα μοναδικό ταξίδι που αποκαλύπτει την καλύτερη πλευρά της Αλσατίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε τη διαδρομή με ένα τουριστικό λεωφορείο ανοιχτής οροφής με ξεναγό που θα σας εξηγήσει κάθε λεπτομέρεια σε πολλές γλώσσες. Το λεωφορείο hop-on hop-off, Kut'zig, σας μεταφέρει μέσα από τους αμπελώνες γύρω από την Colmar. Διαλέξτε το ιδανικό για εσάς δρομολόγιο και θα μείνετε απόλυτα ικανοποιημένοι.

## ΣΤΑ ΚΑΣΤΡΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ

Εκατοντάδες είναι τα κάστρα στην Αλσατία, από τον Βορρά ως τον Νότο, και όλα σε σηματοδοτημένες περιπατητικές διαδρομές. Κάποια δεσπόζουν στις κορυφές των λόφων, ενώ άλλα εμφανίζονται ξαφνικά έπειτα από μία στροφή του δρόμου ή αφού έχεις περπατήσει μέσα από το δάσος, από αμπελώνες ή από καταπράσινα λιβάδια. Για ακόμα περισσότερο πράσινο, αρκεί μία βόλτα προς τα Βόσγια Όρη όπου είναι πιθανό να σας κάνουν παρέα κοπάδια αγριόγιδων. Το σίγουρο είναι ότι θα σας μαγέψει η γαλήνη, η οποία «σπάει» μόνο από τον ήχο των κουδουνιών των προβάτων.

## Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ ΣΤΟ ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ

2000 χρόνια ιστορίας, μία μοναδική πολιτιστική και αρχιτεκτονική κληρονομιά, το



Flammekueche της Αλσατίας  
© Gyula Gyukli - Adobe stock - ADT



Στρασβούργο  
© Philippe de Rexel

Grande Île, το ιστορικό κέντρο που αποτελεί πολιτιστική κληρονομιά της UNESCO από το 1998 (τίτλος που έχει απονεμηθεί από το 2017 και στη συνοικία Neustadt)... Το Στρασβούργο γοητεύει με την τέχνη του ζην και τους πραγματικούς θησαυρούς του όπως τον Καθεδρικό ναό που άρχισε να

χτίζεται τον 11ο αιώνα. Έδρα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, το Στρασβούργο διατήρησε το χαρακτήρα μίας μικρής πόλης, προσφέροντας στον επισκέπτη τη χαρά να περιηγηθεί σε αυτήν μέσα από μικρά δρομάκια. Επιπλέον, μπορεί κανείς να τη γνωρίσει και εν πλω καθώς υπάρχει η δυνατότητα μικρής κρουαζιέρας στα κανάλια της. [www.visitstrasbourg.fr](http://www.visitstrasbourg.fr)

## COLMAR, POMANTΙΚΗ ΚΑΙ ΓΚΟΥΡΜΕ

Δεν έχει πάρει τυχαία τον χαρακτηρισμό «Μικρή Βενετία», αφού ο ρομαντισμός της είναι έκδηλος σε κάθε γωνία. Η Colmar με τα χαρακτηριστικά σπίτια με τα ξύλινα πλαίσια, το Διεθνές Φεστιβάλ Κλασικής Μουσικής, την υπαίθρια χριστουγεννιάτικη αγορά, και τη γκουρμέ κουζίνα της σε δελεάζει να την επισκεφθείς. Με τα διάσημα winstub της και τα τρία βραβευμένα με αστέρι Michelin εστιατόρια το καλό φαγητό είναι εγγυημένο. Απαραίτητη είναι μία στάση και στη στεγασμένη αγορά με τους ντόπιους παραγωγούς, καθώς και στα οινοποιεία ανεξάρτητων οινοπαραγωγών. Εξάλλου, η Colmar είναι η πρωτεύουσα του κρασιού της Αλσατίας.

[www.tourisme-colmar.com](http://www.tourisme-colmar.com)



Colmar, η Μικρή Βενετία  
© Adobe Stock



Mulhouse, το M.U.R. - Έργο του Key Lox  
© OTC Mulhouse, et sa région - C. Saycochie

## MULHOUSE, Η ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΑ ΤΗΣ STREET ART

Η καλλιτεχνική ιστορία της ξεκινά τον 16ο αιώνα με τις εκπληκτικές οπτικές ψευδαισθήσεις -trompe-l'oeil- που κοσμούσαν το δημαρχείο. Έκτοτε, οι ζωγραφισμένοι τοίχοι του έχουν γίνει το σήμα κατατεθέν της πόλης. Σήμερα τα σπουδαιότερα ονόματα της αστικής τέχνης άφησαν το στίγμα τους στην Mulhouse. Χαρακτηριστικό παράδειγμα οι καλλιτέχνες Oakoak και C215 με τα πορτρέτα τους στο μουσείο διεθνούς φήμης Cité de l'Automobile και ο Clet που έχει μετατρέψει περίπου 200 οδικής σημασίας σε ιδιαίτερους καμβάδες. Άλλα σημεία της τέχνης του δρόμου είναι το M.U.R. Mulhouse, ένας χώρος που κάθε μήνα φιλοξενεί έναν νέο καλλιτέχνη, καθώς και το Graffitiopolis με 28.000 τ.μ. στο χώρο πάρκινγκ του κινηματογράφου Kinerolis. Επιπλέον, πρωτότυπα είναι και τα μουσεία Cité du Train και Μουσείο των Υφασμάτων, πέρα από το ενδιαφέρον Écomusée d'Alsace.

[www.tourisme-mulhouse.com](http://www.tourisme-mulhouse.com)

[www.visit.alsace](http://www.visit.alsace)



# Νέα Ακουιτανία ο παράδεισος του αργού τουρισμού

Είναι η μεγαλύτερη διοικητική περιοχή της Γαλλίας, ποικιλόμορφη και γεμάτη εκπλήξεις, εκεί όπου «δένουν» αρμονικά η φύση, η πόλη με τη μακρά ιστορία, οι καταπράσινες κοιλάδες, τα νησιά και οι θρυλικές παραλίες.

**Τ**ουλάχιστον 14 είναι οι προορισμοί που δεν πρέπει να χάσετε και αναδεικνύουν το πνεύμα και την ποιότητα της ζωής στην Νέα Ακουιτανία. Πρώτος από όλους το Μπορντό, δυναμικό και μοντέρνο, με τη μεγαλύτερη αρχιτεκτονική αστική περιοχή στον κόσμο να κατατάσσεται από την UNESCO Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς (1.810 εκτάρια), και με τον μεγαλύτερο αμπελώνα ΠΟΠ στη Γαλλία. Ανεβαίνοντας βορειότερα συναντάμε την Αηγουίθε, την πρωτεύουσα των κόμικς, αλλά και τη Λιμόζ που φέρει το σήμα Δημοσυργική Πόλη της UNESCO για τη διάσημη πορσελάνη της. Στη συνέχεια βρίσκουμε τη λίμνη Vassivière και το οροπέδιο Millevaches, τη μεσαιωνική Poitiers που λειτουργεί ως πέρασμα κατά τη διαδρομή

του Σαντιάγο ντε Κομποστέλα και τέλος το καινοτόμο θεματικό πάρκο Futuroscope. Απαραίτητη, όμως, είναι και η στάση στην πόλη Cognac με τα περίφημα κονιάκ της, ενώ ακολουθώντας το δρόμο προς Charente καταλήγουμε στην ακτή του Ατλαντικού με τα 750 χλμ. ακτογραμμής που αποτελεί καρδιά του σερφ σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Η Rochelle είναι μία από τις ωραιότερες πόλεις στην ακτή του Ατλαντικού, με το μαγικό τοπίο της μικρής «πράσινης Βενετίας» Marais Poitevin γύρω από τη Niort. Το ολάνθιστο νησί Île de Ré συνδέεται με μία γέφυρα στην La Rochelle. Όσο για τις παραλίες των Landes είναι πολύ δημοφιλείς και όχι μόνο για σέρφερς. Ο νομός Landes-Armagnac είναι γνωστός για το διάσημο απόσταγμα κρασιού αρμανιάκ, το παλαιότερο της Γαλλίας. Νοτιότερα, συναντάμε τη Γαλλική Χώρα των Βάσκων και μαγευόμαστε από τον ωκεανό, το πράσινο, τα παραδοσιακά χωριά, τις διάσημες παραθαλάσσιες περιοχές όπως το Μπιαρίτζ. Τα βουνά των Πυρηναίων χαρίζουν στιγμές χαλάρωσης γύρω από την Pau, ή διαφορετικά την Πόρτα των Πυρηναίων. Για ακόμα περισσότερο πράσινο και ποτάμια επισκεπτόμαστε την κοιλάδα της Lot και του Γκαρόν με κάστρα, με κάποια από τα ομορφότερα χωριά της χώρας και την Κοιλάδα της Δορδόνης, αλλά και τις απότομες πλαγιές, τα γραφικά χωριά και τα προϊστορικά σπήλαια των Lascaux και Sarlat.

## ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΓΙΑ ΑΡΓΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Στη Νέα Ακουιτανία υπάρχουν 17.400 χλμ. φυσικών χώρων, το Εθνικό Πάρκο Πυρηναίων, πέντε περιφερειακά φυσικά πάρκα, δύο θαλάσσια φυσικά πάρκα, ένα καταφύγιο βιόσφαιρας της UNESCO, η κοιλάδα Dordogne, 21 εθνικά φυσικά καταφύγια, 273 τοποθεσίες Natura 2000, 97 ξενοδοχεία «Ecolabel» για βιώσιμες διακοπές. Υπάρχουν επιλογές για όλες τις προτιμήσεις, διαδρομές γαστρονομίας και οινολογίας μέσα σε αμπελώνες (στο Μπορντό έχουν παρουσία οι τρεις βραβευμένοι σεφ Pierre Gagnaire, Philippe Etchebest και Gordon Ramsay), περιηγήσεις τέχνης και πολιτισμού για να ανακαλύψετε την εξαιρετικά πλούσια κληρονομιά της πόλης. Για τους λάτρεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων υπάρχουν 51.000 χλμ. διαδρομών στη γνωστή randonnée, 4.200 χλμ. ποδηλατοδρόμων, 800 μονοπάτια randonnées για βόλτα με άλογο συμπεριλαμβανομένου του Δρόμου του Aragnan, αλλά και η επιλογή της κρουαζιέρας στον ποταμό, ή στη θάλασσα για λίγη χαλάρωση και ευεξία. Γνωρίστε το savoir-faire της περιοχής με το παραδοσιακό μπερέ, τις εσπαντρίγιες των Βάσκων και τις μπαλαρίνες Repetto από το Saint-Médard-d'Excideuil στην κοιλάδα Dordogne. Είτε σχεδιάζετε οικογενειακές διακοπές, είτε με το ταίρι σας ή τους φίλους σας, η Νέα Ακουιτανία είναι ο ιδανικός slow προορισμός.

[www.nouvelle-aquitaine-tourisme.com](http://www.nouvelle-aquitaine-tourisme.com)



Φυσικό καταφύγιο Courant d'Huchet  
© P. LAPLACE CRTNA



Marais Poitevin, βαρκάδα στην Πράσινη Βενετία  
© CRPC - F. Roch



Sainte Barbe, Όρος του Saint-Jean-de-Luz  
© Teddy Bear - OT Pays Basque



Πανοραμική θέα σε Beynac και Cazenac  
© Alban Gilbert - CRTNA



# Διακοπές του... γλυκού νερού

Στις λίμνες και τα ποτάμια της Γαλλίας μπορείτε να διανύσετε «green» διακοπές για χαλάρωση ή για στιγμές που η αδρεναλίνη χτυπάει κόκκινο. Υπάρχουν προτάσεις για όλες τις προτιμήσεις.



Λίμνη Annecy  
© Milena Pigdanowicz Fidera/iStock/Getty Images Plus

## Δ ΕΚΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΟΡΦΟΤΕ- ΡΕΣ ΛΙΜΝΕΣ ΚΑΙ ΠΟΤΑΜΙΑ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

Το top 10 για τις διακοπές του γλυκού νερού ξεκινά:

**1.** Η λίμνη Bourget στη Σαβοΐα που ενέπνευσε το λογοτέχνη Αλφόνς ντε Λαμαρτίν, γνωστός κι ως Λαμαρτίνος. Είναι παγετωνικής προέλευσης, έχει επιφάνεια 43 τετραγωνικά χλμ., διαθέτει προβλήτες σε πολλά σημεία και είναι κατάλληλη για υδάτινες αθλητικές δραστηριότητες. Πολύ ευχάριστη είναι και η κρουαζιέρα που οδηγεί στη μικρή χαριτωμένη πόλη Aix-les-Bains.

**2.** Στην περιοχή Alpes-de-Haute-Provence η λίμνη Lac d'Allos είναι η μεγαλύτερη λίμνη σε υψόμετρο στην Ευρώπη, καθώς βρίσκεται στα 2.230 μέτρα στην καρδιά

του πάρκου Mercantour σε ένα μαγευτικό ορεινό τοπίο όπου ζουν μαρμότες, αγριόγιδα, ελάφια.

**3.** Η τεχνητή λίμνη Serre-Ponçon στο νομό Hautes-Alpes που δημιουργήθηκε από την αναγκαία κατασκευή φράγματος έπειτα από πλημμυρικά φαινόμενα που βύθισαν ολόκληρα χωριά. Τώρα είναι ιδανικό σημείο για υδάτινα σπορ, με πρώτη και καλύτερη την ιστιοπλοΐα. Εξάλλου, στη Γαλλία αποτελεί must να μετατρέπονται οι τεχνητές λίμνες σε ελκυστικά σημεία για διακοπές.

**4.** Μετακινούμαστε προς την Ωβέρνη, την περιοχή των ηφαιστειών που παραμένουν σβησμένα εδώ και χιλιετίες. Η λίμνη Pavin στο Puy-de-Dôme εντυπωσιάζει λόγω του σχεδόν άψογου στρογγυλού σχήματός

της που προκύπτει από έναν αρχαίο κρατήρα ηφαιστείου. Έχει βάθος 93 μέτρα, με μπλε και τουρκουάζ αποχρώσεις και την περικλείει μυστήριο καθώς λέγεται ότι τα νερά της σκεπάζουν τα ερείπια μίας πόλης.

**5.** Στην Άνω Σαβοΐα η παγετωνικής προέλευσης λίμνη Annecy έκτασης 28 χλμ. «αγκαλιάζεται» από βουνά και είναι ιδανική για υδάτινα σπορ από την κατάδυση ως το windsurf, το κανό και το καγιάκ. Στις όχθες της ο επισκέπτης μπορεί να κάνει ποδήλατο, πατίνι και αλεξίπτωτο πλαισίως, αλλά μπορεί και να επισκεφθεί τα γραφικά χωριά Talloires, Menthon-Saint-Bernard με το υπέροχο μεσαιωνικό κάστρο.

**6.** Η περιήγησή μας συνεχίζεται στον καταρράκτη Druise του ποταμού Gervanne στο Φυσικό Πάρκο Vercors. Ο καταρράκτης ύψους 72 μέτρων θεωρείται ο ομορφότερος του πάρκου και για τον προσεγγίσετε αρκεί ένας σύντομος περίπατος από το χωριό Ansage. Μια όαση δροσιάς!

**7.** Ακόμα ένας εντυπωσιακός καταρράκτης στην καρδιά του Cévennes, στο Saint-Etienne-Vallée-Française, είναι ο καταρράκτης Martinet που χάρη στη ροή του σχηματίζονται φυσικές πισίνες ιδανικές για μπάνιο σε ένα παραμυθένιο περιβάλλον.

**8.** Ο Ντορντόν, στα νοτιοδυτικά της Γαλλίας, είναι ένας άλλος εκπληκτικός ποταμός που ξεχωρίζει για τις μικρές, παρθένες όχθες με ψιλή άμμο ή βότσαλο. Από τις ομορφότερες η όχθη Gluges, στο Montvalent, στους πρόποδες των βράχων που είναι ιδανική για κολύμπι ή για κανό.

**9.** Τα φαράγγια του Μέουζε, στις Hautes-



Εθνικό Περιφερειακό Πάρκο Monts d'Ardeche - Γέφυρα του Διαβόλου  
© M. Dupont/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme



Gorges de la Méouge, Εθνικό Περιφερειακό Πάρκο των Baronnies provençales, Hautes-Alpes  
© IMAREVA / Adobe Stock

Alpes, είναι βιολογικό απόθεμα και αποτελούν τον ιδανικό βιότοπο για την πανίδα και τη χλωρίδα δημιουργώντας μια φυσική όαση. Ο ποταμός σχηματίζει μικρές λίμνες, καταρράκτες και φυσικές τσουλήθρες που του έχουν χάρισει το προσωνύμιο «θαύμα των Hautes-Alpes».

**10.** Στην καρδιά του Περιφερειακού Φυσικού Πάρκου Monts d'Ardeche, το Pont du Diable είναι μια πραγματική «γέφυρα του διαβόλου». Είκοσι μέτρα πάνω από τον ποταμό Ardèche είναι ένα ιδιαίτερο σημείο για μπάνιο σε ένα ειδικό περιβάλλον. Οι πιο τολμηροί πηδούν από τη γέφυρα, ενώ οι άλλοι προτιμούν τις όχθες του ποταμού όπου λειτουργεί ακόμη και μια «guinguette», ένα καφέ, για να πιείτε κάτι.

Λίμνη Pavin στο Puy de Sancy  
© J. Damase/Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme



# Κορσική: Φύση και πολιτισμός σε ένα μαγευτικό νησί

Με το Φυσικό Πάρκο της, τα 1.000 χλμ. παραμυθένιας ακτογραμμής και τα κρυστάλλινα νερά της, η Κορσική είναι το ιδανικό νησί για «green» διακοπές, αλλά και για μία «βουτιά» στην ιστορία και τον πολιτισμό της γενέτειρας του Ναπολέοντα.



Punta Sperone  
© Sylvain Alessandri

**Η** φύση και οι υπαίθριες δραστηριότητες συνδέονται με μία λεπτή «πράσινη» γραμμή στην Κορσική, το νησί που συνδυάζει εκπληκτική ομορφιά, βιοποικιλότητα και βιωσιμότητα. Με το Φυσικό Περιφερειακό Πάρκο της, τα επτά φυσικά καταφύγια, τα δύο θαλάσσια πάρκα, τα 4.100 χλμ. δασών και μεσογειακών φυτών, τις 40 λίμνες, τα 30 ποτάμια, η Κορσική με έκταση 8.680 χλμ. είναι ένας ολόκληρος κόσμος σε μικρογραφία.

## ΕΝΑ ΒΟΥΝΟ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Με 120 κορυφές που ξεπερνούν τα 200 μέτρα η Κορσική είναι ένα πραγματικό

«παραθαλάσσιο βουνό». Επιπλέον, το Φυσικό Πάρκο της καλύπτει ένα τρίτο της έκτασής της και είναι κατάλληλος χώρος για περιπάτους, βόλτες με ποδήλατο, με άλογο, με mountain bike, αναρρίχηση, αλλά και χειμερινά σπορ, καθώς και γιόγκα, αθλητικές δραστηριότητες σε ποτάμια... Το εντυπωσιακό τοπίο του Φυσικού Πάρκου διαθέτει περισσότερα από 1.500 χλμ. πεζοπορικής διαδρομής με πιο διάσημη τη GR20, μία από τις πιο απαιτητικές της Ευρώπης που διασχίζει διαγώνια ολόκληρο το νησί για 200 χλμ. από την Calenzana στην Conca (υπάρχει και η δυνατότητα συντομότερων διαδρομών). Μάθετε για τις παραδόσεις

του νησιού μέσα από τους περιπάτους που θα σας οδηγήσουν στα μονοπάτια των τελωνειακών κατά μήκος της ακτογραμμής, περπατήστε από την Balagne στη Nìolu από όπου περνούν τα κοπάδια τους οι βοσκοί και θαυμάστε το μοναδικό μεσογειακό τοπίο. Η πιο «φρέσκια» υπαίθρια δραστηριότητα στο νησί είναι η βόλτα με ποδήλατο στη GR20. Λέγεται GT20 και πρόκειται για διαδρομή 550 χλμ. που συνδέει τη βόρεια με τη νότια πλευρά του νησιού. Εξερευνήστε το νησί σε 13 ετάπ που προβλέπουν αναβάσεις σε λόφους και μικρά χωριά. Βέβαια, πολλές είναι οι επιλογές με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας για βόλτες σε δύο



Γενοβέζικος πύργος της Parata, στο Λιάκειο  
© Sylvain Alessandri

τροχούς. Η Γαλλική Ομοσπονδία Ποδηλασίας έχει πιστοποιήσει μία διαδρομή 220 χλμ. που περνά από ποδηλατοδρόμους και μονοπάτια στην Balagne, μία από τις περιοχές που αγαπούν οι ποδηλάτες. Εναλλακτικά, μπορείτε να νοικιάσετε ηλεκτρικά ποδήλατα που βρίσκονται διαθέσιμα σε όλο το νησί και να θαυμάσετε πιο ξεκούραστα το εκπληκτικό τοπίο. Επιπλέον, δυνατή είναι και η χρήση κανό στα ποτάμια, αλλά και οι βόλτες με άλογο στην ακτή όπως και στις καταπράσινες πεδιάδες, το αλεξίπτωτο πλαγιάς, η αναρρίχηση, η αναρρίχηση σε via ferrata, η αναρρίχηση σε δέντρα. Όπως

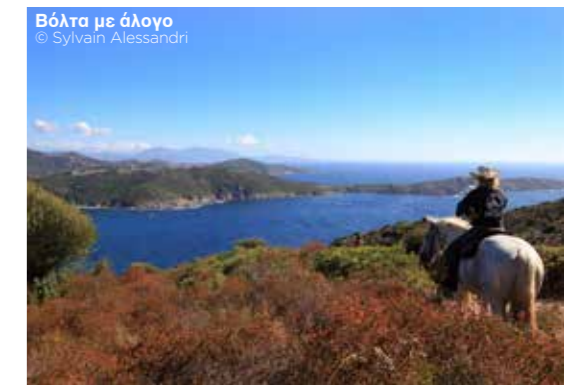
γίνεται αντιληπτό η επαφή με τη φύση είναι απόλυτη σε αυτό το νησί. Γνωρίζετε ότι στην Κορσική μπορείτε να κάνετε ακόμα και σκι; Υπάρχει η δυνατότητα βόλτας με χιονοπέδιλα, σκι στα σηματοδοτημένα μονοπάτια, ορειβατικού σκι, σκι στη GR20 για τους πιο έμπειρους, ενώ τρία είναι τα χιονοδρομικά κέντρα στην κατάβαση: Asco στον βορρά, Ese στον νότο και Ghisoni στο κέντρο. Όπως είναι αναμενόμενο, οι περισσότερες αθλητικές επιλογές αφορούν σε θαλάσσια σπορ όπως wind-surf, kitesurf, stand up raddle, θαλάσσιο καγιάκ, ψάρεμα, καταδύσεις, ελεύθερες καταδύσεις. Για κάτι πρωτότυπο και διαφορετικό προτεί-



Βόλτα με ποδήλατο κατά μήκος της GT20  
© Sylvain Alessandri



Bonifacio  
© Sylvain Alessandri



Βόλτα με άλογο  
© Sylvain Alessandri

νουμε την κατάδυση στο σημείο όπου έχει βυθιστεί ένα Boeing B-17 στα «πόδια» της πόλης Calvi.

## ΕΝΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΜΕΤΡΑ ΑΙΩΝΕΣ

Ο καλλιτεχνικός και πολιτιστικός πλούτος του νησιού είναι εντυπωσιακός: Οι πόλεις Bastia, Bonifacio, Calvi, Corte, Porto-Vecchio, St Florent, τα προπύργια, οι 85 γενοβέζικοι πύργοι που βρίσκονται σε όλη την ακτή και κατά κάποιο τρόπο αποτελούν το σήμα κατατεθέν του νησιού... Επιπλέον, οι γέφυρες, τα θρησκευτικά μνημεία, οι εκκλησίες, οι καθεδρικοί, τα μοναστήρια διαφορετικών

εποχών και καλλιτεχνικού ρυθμού, αλλά και οι πόλεις με έντονη την ανθρώπινη παρουσία από την προϊστορία, όπως οι Filitosa, Cuccuruzzu, Capula, Araghju, Cauria, μαζί με τη ρωμαϊκή πόλη Aleria αφηγούνται το πιο μακρινό παρελθόν του νησιού. Μία όμορφη ιδέα είναι να εξερευνήσετε το νησί κάνοντας ένα τουρ σε όλες τις μικρές πόλεις σύμβολα τέχνης και ιστορίας. Η Bastia μαρτυρά το γενοβέζικο παρελθόν της από το Παλάτι των Κυβερνώντων ως τις μπαρόκ εκκλησίες. Η Corte, ιστορική πρωτεύουσα του αρχιστράτηγου και εμβληματικού προσώπου της ανεξαρτησίας Pasquale Paoli, με το Μουσείο της Κορσικής διηγείται την ιστορία του νησιού. Στο Αιάκειο, γενέτειρα του Ναπολέοντα, μπορείτε να επισκεφθείτε το σπίτι του Γάλλου αυτοκράτορα, ενώ στο Palazzo Fesch-Μουσείο Καλών Τεχνών μπορείτε να θαυμάσετε υπέροχες ζωγραφικές συλλογές. Η Sartene, η οποία έχει χαρακτηριστεί «η πιο κορσικανική πόλη από τις κορσικανικές πόλεις», με το Προϊστορικό και Αρχαιολογικό Μουσείο, το Porto Vecchio με το ιστορικό κέντρο να κυριαρχεί, οι παραλίες και οι παλιές αλικές, το Bonifacio «σκαρφαλωμένο» πάνω στα λευκά ασβεστολιθικά βράχια στα νότια του νησιού... Αυτά και άλλα τόσα μπορείτε να επισκεφθείτε στο μαγευτικό αυτό νησί.

#### 2021 Η ΧΡΟΝΙΑ ΤΟΥ ΝΑΠΟΛΕΟΝΤΑ

Πριν 200 χρόνια, στις 5 Μαΐου του 1821, πέθαινε στην Αγία Έλενα ο Ναπολέων. Γεννήθηκε στο Αιάκειο στις 15 Αυγούστου του 1769 και η πόλη τιμά τη μνήμη του με μία σειρά εκδηλώσεων. Εδώ όλα θυμίζουν τον Γάλλο αυτοκράτορα από το σπίτι όπου γεννήθηκε και έγινε μουσείο, στα αγάλματα στις πλατείες place De Gaulle, place d'Austerlitz, place Foch, στις συλλογές τέχνης του θείου του, Καρδινάλιου Fesch, στο Μουσείο Καλών Τεχνών. Από τις σημαντικότερες εκθέσεις για την μεγάλη επέτειο η υπαίθρια έκθεση «Napoléon Superstar!» σε συνεργασία με το Paris Match που παρουσιάζει μία σειρά αποκλειστικών φωτογραφιών, οι οποίες τραβήχτηκαν κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων γνωστών ταινιών με θέμα τον Ναπολέοντα (τον Ιούλιο-Αύγουστο). Στο Μουσείο Fesch από τις 25 Ιουνίου ως την 1η Οκτωβρίου παρουσιάζεται η έκθεση «Napoléon, légendes» με 250 έργα για τη γέννηση του μύθου του Na-

Erbalunga  
© Sylvain Alessandri



πολέοντα και από τις 30 Ιουνίου ως τις 4 Οκτωβρίου «Napoléon au temps du cinéma muet» μία έκθεση γύρω από την εικόνα του Ναπολέοντα τις εποχές του βωβού κινηματογράφου στις αρχές της 7ης Τέχνης. Το Εθνικό Μουσείο του Maison Bonaparte μέχρι τις 11 Ιουλίου παρουσιάζει έκθεση με αγάλματα του Ναπολέοντα και από τις 15 Σεπτεμβρίου ως τις 10 Ιανουαρίου του 2022 φιλοξενεί την έκθεση «Bonaparte et l'Antique» γύρω από τα σύμβολα της αυτοκρατορίας και τους δεσμούς με τη ρωμαϊκή δημοκρατία. Τέλος, η επέτειος από τη γέννησή του γιορτάζεται στις 15 Αυγούστου με την παρέλαση της Αυτοκρατορικής Φρουράς.

#### Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΟΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΡΣΙΚΗΣ

Τι πιο όμορφο από το να απολαμβάνεις στιγμές χαλάρωσης σε μία βεράντα με θέα τη θάλασσα, να ανακαλύπτεις τοπικά προϊόντα, να γεύσει παραδοσιακές γεύσεις σε ένα καλά κρυμμένο χωριουδάκι στην ενδοχώρα... Έτσι είναι η τέχνη του ζην στην Κορσική, αυθεντική και ζεστή. Η παραδοσιακή κουζίνα περιέχει ντόπια αλλαντικά, τυριά, κάστανα, εσπεριδοειδή, μέλι, μαρμελάδες, μπισκότα canistrelli, κρασιά, λικέρ. Για να



Άγαλμα του Ναπολέοντα στο Αιάκειο  
© ATC - S. Alessandri

τα δοκιμάσετε ακολουθείστε τη «Route des Sens Authentiques» και γνωρίστε από κοντά τους παραγωγούς και τους χειροτέχνες. Γευθείτε τα αλλαντικά της Castagniccia, τα marrons glacés της Zevaco στην περιοχή Alto Tarano, τα κατσικία τυριά της Vallée du Prunelli, το ΠΟΠ μέλι του Αιακείου, τα κρασιά του Patrimoine. Το κρασί είναι ένα από τα κορυφαία προϊόντα του νησιού και πέρα από τα τέσσερα κρασιά ΠΟΠ, παράγει και το Μοσχάτο του Cap Corse. Ένα ακόμα παραδοσιακό προϊόν είναι το brocciu το γευστικό τυρί της κορσικανικής γαστρονομίας που παράγεται με αιγοπρόβεια πρωτεΐνη ορού γάλακτος και μπορείτε να το γευθείτε είτε στη φυσική του μορφή, είτε στα παραδοσιακά γλυκά του νησιού όπως οι ηγανίτες με brocciu, ή σε πολλές άλλες συνταγές. Όσο για τα θαλασσινά, το Etang de Diana στην ανατολική Κορσική, είναι το σωστό μέρος για να τα δοκιμάσετε, ενώ το λιμανάκι του Centuri στο Cap Corse είναι απαραίτητη στάση για αστακό. Μία διαφορετική πρόταση είναι αυτή του «pescaturisme», δηλαδή να επιβιβα-

στείτε στις παραδοσιακές βάρκες των ψαράδων και μαζί τους να ζήσετε την καθημερινότητά τους, να μάθετε πώς ψαρεύουν και να συμβάλλετε στην προστασία της τοπικής κληρονομιάς. Είναι τόσες πολλές, όμως, οι παραδοσιακές γεύσεις που λίγες σελίδες δεν αρκούν. Επισκεφθείτε το [www.gustidicorsica.com](http://www.gustidicorsica.com) για να μάθετε περισσότερα και διαλέξετε ένα από τα παρακάτω πέντε βραβευμένα εστιατόρια του νησιού για ένα αξέχαστο γεύμα: Τέσσερα εστιατόρια με ένα αστέρι U Santa Marina στο Porto-Vecchio, La Table de la Ferme-Murtoli στη Sartène, A Casa di Mâ στο Lumio, La Signoria στο Calvi και το εστιατόριο με δύο αστέρια Casa del mar στο Porto-Vecchio. Ενδιαφέρον, όμως, έχουν και οι χειροτεχνίες, το savoir-faire της παράδοσης του νησιού, με μαχαίρια, καλάθια, κεραμικά, κοσμήματα με κοράλλια στο Bonifacio, τα μουσικά όργανα των οργανοποιών της Pigna στη Balagne. Η Κορσική αγαπά και το design, έτσι οι δημιουργοί του νησιού προτείνουν πολύ ενδιαφέροντα αντικείμενα δίνοντας ραντεβού στο φεστιβάλ «Creazione» στη Bastia τον Ιούνιο.

#### ΛΕΞΗ-ΚΛΕΙΔΙ: ΕΥΕΞΙΑ

Γνωρίζατε ότι στην Κορσική υπάρχουν τρεις θερμές πηγές; Οι πηγές σε Caldana, Baracci και Pietrapola σας προσκαλούν για ένα χαλαρωτικό διάλειμμα. Επιπλέον, πολλά είναι τα spa σε πολυτελή ξενοδοχεία. Στο νησί η ευεξία βρίσκεται στην κορυφή των προτεραιοτήτων και για αυτό το λόγο οι ειδικοί της χαλάρωσης χρησιμοποιούν μόνο άριστα προϊόντα, όπως το αιθέριο έλαιο από ελίχρσο, λεμόνι και μύρτο καθώς και έλαιο από φουντούκι και ελαιόλαδο. Η αρωματοθεραπεία κι η φυτοθεραπεία είναι μια πρόσκληση σε ένα ταξίδι αισθήσεων στη μεσογειακή καρδιά της Κορσικής. Όταν πρόκειται για θαλασσοθεραπεία, το Riva Bella Thalasso & Spa στην Aleria και το Sofitel Golfe d'Ajaccio στο Porticcio προτείνουν μια ολόκληρη γκάμα θεραπειών. Η γιόγκα σε ασυνήθιστα μέρη είναι πολύ δημοφιλής: Σε ένα «glamping» (πολυτελές κάμπινγκ, από τους όρους glamour και camping) κάτω από τα αστέρια στον Κόλπο του Porto-Vecchio ή σε ένα γιούρτ στη Zonza. Η γιόγκα είναι τόσο διαδεδομένη που έχει ακόμη και το δικό της Φεστιβάλ στο Porto-Vecchio. [portovecchiofestiyoga.com](http://portovecchiofestiyoga.com)



Corte  
© Sylvain Alessandri

# Πρωταθλήτριες στη θάλασσα και τη ζωή

**Η Anne-Soizic Bertin και η Alexia Barrier είναι δύο σημαντικές Γαλλίδες ιστιοπλόοι, εγκάρδιες φίλες και συναγωνίστριες στις ρεγκάτες. Αποφασιστικές γυναίκες, άψογες αθλήτριες με μυαλό από αστάλι και καρδιά από χρυσάφι.**

**Δ**ραστηριοποιούνται για την προστασία του πλανήτη, των ωκεανών, την πρόληψη του καρκίνου. Η Anne είναι από τη Βρετανία, αλλά ζει στο Κιάβαρι της Ιταλίας εδώ και χρόνια. Η Αλεξία είναι από το Παρίσι, αλλά μετακόμισε στη Γαλλική Ριβιέρα σε πολύ μικρή ηλικία.

**Πώς γεννήθηκε το πάθος σου για την ιστιοπλοΐα; Ήταν ένα παιδικό όνειρο;**

Anne: Κατάγομαι από το Morbihan στη νότια πλευρά της Βρετανίας. Έκανα την πρώτη μου ρεγκάτα στα επτά μου. Το πάθος μου το μετέδωσε η οικογένειά μου, όπου όλοι αγαπούσαν ή ακόμα αγαπούν να ταξιδεύουν με σκάφος. Alexia: Γεννήθηκα στο Παρίσι. Οι γονείς μου μετακόμισαν στη Νίκαια όταν ήμουν τριών ετών. Ξεκίνησα με ένα ιστιοπλοϊκό έξι μέτρων στην Αντίμπ.

**Τι σημαίνει να είσαι γυναίκα και να συμμετέχεις σε ρεγκάτες στον ωκεανό; Αληθεύει ότι πρέπει να προετοιμαστείς περισσότερο από τους άνδρες;**

Anne: Εγώ δε νιώθω «γυναίκα» όταν είμαι εν πλω, αλλά μέλος του πληρώματος. Δεν πιστεύω ότι η προετοιμασία διαφέρει ανάμεσα σε άνδρα και γυναίκα. Alexia: Οι ρεγκάτες είναι ένα από τα σπάνια αθλήματα όπου άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται στην ίδια κατηγορία. Είμαστε ναυτικοί και πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις ίδιες δυσκολίες με τα στοιχεία της φύσης όταν βρισκόμαστε στη θάλασσα.

**Ποια είναι η ωραιότερη θάλασσα όπου έχεις ταξιδέψει; Ποια θάλασσα θα πρότεινες σε έναν αρχάριο;**

Anne: Μου αρέσει ιδιαίτερα ο βόρειος Ατλαντικός (ανάμεσα στη Γαλλία και την Αμερική) γιατί είναι πολύ πλούσιος σε χλωρίδα και πανίδα. Αλλά η θάλασσα της Κορσικής και της Σαρδηνίας είναι οι ωραιότερες του κόσμου. Στους αρχάριους θα ήθελα να πω ότι το πιο σημαντικό είναι να επιλέξουν ένα μέρος κοντά στο σπίτι τους για να μπορούν να κάνουν συχνά πρακτική, ενδεχομένως με την καθοδήγηση ενός καλού εκπαιδευτή. Alexia: Η θάλασσα που προτιμώ είναι η Μεσόγειος. Είναι η πιο όμορφη και την ίδια στιγμή η πιο «εύθραυστη» και δυστυχώς πολύ μολυσμένη. Σίγουρα είναι η πιο ενδιαφέρουσα για την πλοήγηση χάρη στα μετεωρολογικά φαινόμενα που τη χαρακτηρίζουν.

Είναι ένα πραγματικό προπονητικό κέντρο.

**Οι διακοπές με ιστιοπλοϊκό σημειώνουν μεγάλη επιτυχία τα τελευταία χρόνια. Σε ποιους ταιριάζει αυτό το είδος διακοπών και ποιες είναι οι πρακτικές συμβουλές που θέλεις να δώσεις σε κάποιον που θα ταξιδέψει με ιστιοπλοϊκό για πρώτη φορά;**

Anne: Η κρουαζιέρα με ιστιοπλοϊκό είναι κατά τη γνώμη μου ο καλύτερος τρόπος για να γεμίσεις μπαταρίες και να χαλαρώσεις. Η επιλογή των συνταξιδιωτών είναι σημαντική. Ένα σκάφος έχει περι-



Η Anne-Soizic Bertin στην 151 Miglia 2017 © Photo sudlo Taccola



TSE - 4MYPLANET © Air Vide et Eau Lou -Kevin Roquais



Η Anne-Soizic Bertin και το Women's Sailing Academy Team στη ρεγκάτα με το gennaker του AIRC © Alessandro Cocchieri

ορισμένο χώρο όπου δεν είναι εύκολο να απομονωθείς, επομένως είναι απαραίτητο να τα πηγαίνουν καλά όλοι μεταξύ τους. Alexia: Οι διακοπές με σκάφος είναι ένας υπέροχος τρόπος για να περάσεις χρόνο μαζί με την οικογένεια ή τους πιο στενούς φίλους, ζώντας σε επαφή με τη φύση και την άγρια πανίδα. Θα συμβούλευα έναν αρχάριο να προσλάβει έναν επαγγελματία skipper για να τον συνοδεύσει ως το τέλος των διακοπών με ηρεμία και ασφάλεια.

**Είστε και οι δύο πολύ ευαισθητοποιημένες σε θέματα περιβάλλοντος, την προστασία του πλανήτη και κοινωνικά ζητήματα. Anne, είσαι ένα από τα πρόσωπα της Women's Sailing Cup & Academy (γυναίκες, αθλητισμός και αλληλεγγύη) που εστιάζει, μεταξύ άλλων, στην έρευνα για την καταπολέμηση του καρκίνου. Πώς γεννήθηκε αυτό το project; Alexia, μίλησε μας για το σύλλογό σου 4myplanet;**

Anne: Η αγάπη για την ιστιοπλοΐα σημαίνει αγάπη για τη φύση και ως αποτέλεσμα σημαίνει σεβασμός προς αυτήν. Μαζί με την Ivana



Alexia Barrier © Air Vide et Eau Lou-Kevin Roquais

Quattrini (Managing Director της Concept Eventi) δημιουργήσαμε την Women's Sailing Cup & Academy για να προωθήσουμε τη γυναικεία ιστιοπλοΐα. Θέλαμε να δώσουμε μία ευκαιρία στις γυναίκες σε ένα περιβάλλον όπου είναι δύσκολο να έχουν χώρο. Επιπλέον, για να ευαισθητοποιήσουμε το κοινό σχετικά με την πρόληψη, συνδύασαμε την εκδήλωση της Women's Sailing Cup & Academy με το AIRC (Ιταλικό Ίδρυμα Έρευνας Καρκίνου). Γίναμε τα πρόσωπα του AIRC, προωθώντας ένα σωστότερο τρόπο ζωής μέσα από την ιστιοπλοΐα. Alexia: Δημιούργησα το σύλλογο 4myplanet πριν περίπου δέκα χρόνια για να προστατεύσω τον όμορφο πλανήτη μας. Παρατήρησα ότι η μόλυνση στη θάλασσα έχει αυξηθεί.

**Ποια είναι κατά τη γνώμη σου τα κοινά της Γαλλίας με την Ιταλία;**

Anne: Πέρα από τη γεωγραφία τους ως χώρες, έχουν πλούσια ιστορία. Από πολιτιστικής πλευράς η Γαλλία έχει καταφέρει να προωθήσει καλύτερα την κληρονομιά της, παρότι η ιταλική πολιτιστική κληρονομιά είναι τεράστια. Το καλό φαγητό είναι δυνατό σημείο και για τις δύο χώρες. Είναι δύο χώρες που πρέπει να δώσουν περισσότερο χώρο στις γυναίκες, κυρίως στον κόσμο του αθλητισμού. Η Γαλλία είναι πιο δραστήρια με γυναικείες ρεγκάτες στον ωκεανό. Alexia: Τα κοινά σημεία ανάμεσα στη Γαλλία και την Ιταλία είναι η τέχνη του ζην. Οι δύο χώρες είναι διάσημες για τη κουζίνα, τη μόδα, τη φιλοξενία. Οι παραδόσεις, ο πολιτισμός, τα τοπία της μεσογειακής ακτής στη Γαλλία θυμίζουν την Ιταλία. Ακόμα και το ταμπεραμέντο των κατοίκων της μοιάζει και αυτό που τους χαρακτηρίζει είναι η χαρά για τη ζωή.

**Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια και οι επόμενες ρεγκάτες;**

Anne: Οι ρεγκάτες είναι το πάθος μου, συμμετέχω σε πολλές κάθε χρόνο είτε με μικρά, είτε με πολύ μεγάλα σκάφη, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Από τις αγαπημένες μου διοργανώσεις είναι «η «151 Miglia» που ξεκινά από το Λιβόρνο, γυρίζει στο νησάκι Giraglia της Κορσικής και επιστρέφει στην Punta Ala της Τοσκάνης. Τον Σεπτέμβριο θα λάβω μέρος στο «Les Voiles de Saint-Tropez» ένα από τα αγαπημένα μου μέρη για ιστιοπλοΐα. Είναι ένας εκπληκτικός προορισμός με πολλά δρώμενα. Alexia: Στα μελλοντικά μου σχέδια είναι να συμμετάσχω και πάλι στο Vendée Globe (σ.σ. ιστιοπλοϊκός γύρος του κόσμου) του 2024. Στόχος μου τώρα είναι να βρω χορηγούς ώστε να έχω στη διάθεσή μου ένα σκάφος που θα μου επιτρέψει να τερματίσω ανάμεσα στους δέκα σε αυτή τη μοναχική ρεγκάτα. Όσο για το 4myplanet έχουμε πολλές ιδέες για θέματα που αφορούν στην επιστήμη και την εκπαίδευση σχετικά με την προστασία του ωκεανού.

Συνέντευξη στην Donatella Luccarini

# Λογοτεχνία και «πράσινες» διαδρομές στη Νορμανδία

**Φλωμπέρ, Προυστ και Λεμπλάν: Τρεις σπουδαίοι συγγραφείς που συνέδεσαν τη ζωή και το έργο τους με τη Νορμανδία**

**Ο ΦΛΩΜΠΕΡ, Η ΡΟΥΕΝ ΚΑΙ Η ΜΑΝΤΑΜ ΜΠΟΒΑΡΥ**  
Πριν 200 χρόνια, στις 12 Δεκεμβρίου του 1821, γεννήθηκε στην Ρουέν ο δημιουργός της Μαντάμ Μποβαρύ, Γκυστάβ Φλωμπέρ. Όλη η Νορμανδία τον τιμά ξεκινώντας από τη γενέτειρά του. Εδώ, στο Hôtel-Dieu, το νοσοκομείο όπου ο πατέρας του ήταν χειρουργός και όπου ο Φλωμπέρ πέρασε τα παιδικά του χρόνια και τώρα λειτουργεί ως μουσείο, βρίσκεται το γεμάτο αναμνήσεις δωμάτιό του και φιλοξενείται η έκθεση «Dans l'intimité de Flaubert». Στο Μουσείο Καλών Τεχνών πραγματοποιείται η έκθεση για το ιστορικό μυθιστόρημα Σαλαμπώ και στο Maison Margouille διεξάγεται η έκθεση «Madame rêve en Bovary». Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε τον υπέροχο καθεδρικό ναό, τόπο συνάντησης της Έμμα Μποβαρύ και του αγαπημένου της και πηγή έμπνευσης για το Ο θρύλος του

Αγίου Ιουλιανού του Φιλοξενή από το βιβλίο Τρία διηγήματα. Στη συνέχεια επισκεφθείτε το Pavillon Flaubert στην Croisset, κατά μήκος του Σηκουάνα, όπου έγραφε και ζούσε ο Φλωμπέρ. Είναι συναρπαστικό να ακολουθείτε τα ίχνη των έργων του στη Χάβρη για την Αισθηματική Αγωγή, στο Pont l'Évêque Trouville και Honfleur για το Μία απλή καρδιά, σε Tôtes και Ry από το οποίο εμπνεύστηκε για να πλάσει το Yonville-l'Abbay της Μαντάμ Μποβαρύ.

## ΠΡΟΥΣΤ, ΤΟ ΚΑΜΠΟΥΡΓΚ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΝΤΛΕΝ

Στις 10 Ιουλίου 1871, πριν από 150 χρόνια, γεννήθηκε στο Παρίσι ο Μαρσέλ Προυστ, ο συγγραφέας του Αναζητώντας το Χαμένο Χρόνο. Από το 1907 έως το 1914 ο Προυστ περνούσε όλα τα καλοκαίρια στο Grand Hotel του Καμπούργκ, στην Cote Fleurie, όπου έγραψε πολλές σελίδες του μνημειώδους έργου του (το Καμπούργκ

είναι η Μπαλμπέκ του μυθιστορήματος). Στο Καμπούργκ άνοιξε η Villa du Temps Retrouvé, εμπνευσμένη από τον Προυστ, με αίθουσα τσαγιού όπου μπορείτε να γευτείτε τις εκπληκτικές μαντλέν, το αγαπημένο γλυκό του συγγραφέα.

## ΟΙ ΥΦΑΛΟΙ ΤΗΣ ΕΤΡΕΤΑ ΚΑΙ Ο ΑΡΣΕΝ ΛΟΥΠΕΝ

Πριν από 80 χρόνια, στις 6 Νοεμβρίου 1941, πέθανε ο Μωρίς Λεμπλάν, «πατέρας» του Αρσέν Λουπέν και συγγραφέας 19 μυθιστορημάτων, 39 αφηγημάτων και πέντε θεατρικών έργων για τον αριστοκράτη λωποδύτη. Στην Ετρετά μπορείτε να επισκεφθείτε το σπίτι του, το Clos Lupin, που σήμερα λειτουργεί ως μουσείο για τον συγγραφέα και τον ήρωά του. Μια βόλτα στους υφάλους της Ετρετά είναι απαραίτητη για να ανακαλύψετε το μυστήριο της Κούφιας Βελόνας, το πιο διάσημο μυθιστόρημά του.



Άγαλμα του Φλωμπέρ στην Ρουέν  
© Rouen Normandie Tourisme



Καμπούργκ  
© Keryann / Adobe Stock



Clos Lupin  
© Alexandre Rety - LHENT

## ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΟΥ 2021

Το θρυλικό **Samaritaine**, το ιστορικό Art Déco παρισινό πολυκατάστημα, άνοιξε και πάλι τις πύλες του γράφοντας ένα νέο κεφάλαιο στην ιστορία του με τη δημιουργία του πολυτελούς ξενοδοχείου Cheval Blanc Paris. Το ξενοδοχείο διαθέτει 72 δωμάτια, Dior Spa, μία πισίνα 30 μέτρων, εστιατόριο του βραβευμένου σεφ Arnaud Donckele και βεράντα 650 τ.μ.

[www.chevalblanc.com](http://www.chevalblanc.com)

Το **Centre des Monuments Nationaux** άνοιξε στο κοινό το Hôtel de la Marine στην Place de la Concorde. Το κτίριο του 18ου αιώνα, έργο του πρώτου βασιλικού αρχιτέκτονα Ange-Jacques Gabriel, φιλοξένησε το Garde-Meuble de la Couronne μέχρι το 1798 και στη συνέχεια έγινε η έδρα του Υπουργείου Ναυτιλίας για περισσότερο από δύο αιώνες.

[www.monuments-nationaux.fr](http://www.monuments-nationaux.fr)

Το **La Bourse de Commerce - Pinault Collection** άνοιξε τις πύλες του στο Παρίσι. Μία παλιά αίθουσα του άλλοτε χρηματιστηρίου σπηρών του 1700 μετατράπηκε σε μουσείο από τον Ιάπωνα αρχιτέκτονα Tadao Andō. Φιλοξενεί την προσωπική συλλογή του François Pinault σε μία επιφάνεια 7.700 τ.μ., εκ των οποίων τα 3.000 τ.μ. καλύπτουν εκθεσιακούς χώρους, ενώ το καφέ-εστιατόριο φέρει την υπογραφή των βραβευμένων σεφ Michele και Sébastien Bras.

[www.boursedecommerce.fr](http://www.boursedecommerce.fr)

Το **Ίδρυμα Luma Arles** εγκαινίασε στις 26 Ιουνίου τον πύργο του αρχιτέκτονα Frank Gehry, με εμβαδό 15.000 τ.μ. στην καρδιά του δημιουργικού campus Luma Arles όπου φιλοξενούνται αυριανοί καλλιτέχνες και δημιουργοί, ενώ στεγάζονται εκθεσιακοί χώροι, γκαλερί και ερευνητικά κέντρα.

[www.luma.arles.org](http://www.luma.arles.org)



Hôtel de la Marine, σαλόνι διπλωματών  
© Didier Plowly - Centre des Monuments Nationaux

## ΕΚΘΕΣΕΙΣ

Το **Bassins de Lumières** στο Μπορντό προτείνει ως τις 2 Ιανουαρίου 2022 τη νέα εικονική περιήγηση «Μονέ, Ρενουάρ, Σαγκάλ ταξίδια στη Μεσόγειο» με περίπου 500 αριστουργήματα να προβάλονται στους τιμωμένους τοίχους της πρώην βάσης υποβρυχίων.

[www.bassins-lumieres.com](http://www.bassins-lumieres.com)

Στο **Mucem της Μασσαλίας** μέχρι τις 18 Οκτωβρίου παρουσιάζεται η έκθεση «Jeff Koons Mucem - Έργα της Συλλογής Pinault» που δημιουργήθηκε χάρη στη στενή συνεργασία με τον σημαντικό Αμερικανό καλλιτέχνη.

[www.mucem.org](http://www.mucem.org)



Musée de l'Armée  
© krugli - Adobe Stock

## ΔΙΑΚΟΣΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ ΝΑΠΟΛΕΟΝΤΑ: ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΡΙΣΙ

Στο **Musée de l'Armée** παρουσιάζεται η έκθεση σύγχρονης τέχνης «Napoléon? Encore!» που «ταξιδεύει» από την Marina Abramović ως τον Yan Pei-Ming, μέχρι τις 30 Ιανουαρίου 2022.

[www.musee-armee.fr](http://www.musee-armee.fr)

## WE ARE RUGBY

Δίνουμε ραντεβού το 2023. Από τις 8 Σεπτεμβρίου ως τις 21 Οκτωβρίου 2023 η Γαλλία θα φιλοξενήσει το 10ο Παγκόσμιο Κύπελλο Ράγκμπι. Αυτή η σημαντική αθλητική διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί σε εννέα πόλεις Μπορντό, Λιλ, Λυών, Μασσαλία, Νάντη, Νίκαια, Παρίσι Saint-Denis, Saint-Étienne και Τουλούζη και θα ξεκινήσει με τον πολυαναμενόμενο εναρκτηρίο αγώνα ανάμεσα στους Bleus και τους All Blacks Stade de France. Με αφορμή τα 200 χρόνια από τη δημιουργία του ράγκμπι, στο τουρνουά θα αγωνιστούν 20 ομάδες, 12 εκ των οποίων έχουν προκριθεί χάρη στη θέση που κατέκτησαν στο Παγκόσμιο Κύπελλο Ράγκμπι 2019 και είναι οι παρακάτω: Νότια Αφρική, Αγγλία, Νέα Ζηλανδία, Ουαλία, Ιρλανδία, Γαλλία, Αυστραλία, Ιαπωνία, Σκωτία, Αργεντινή, Φίτζι και Ιταλία. Πρόθεση της Διοργανώτριας Επιτροπής της Γαλλίας 2023 είναι να διοργανώσει το πιο κοινωνικά υπεύθυνο και βιώσιμο τουρνουά όλων των εποχών. Το Παγκόσμιο Κύπελλο θα έχει σκοπό να προωθήσει την πλούσια πολιτιστική και φυσική κληρονομιά της Γαλλίας και να τιμήσει τη γαστρονομία της χώρας με τους φιλάθλους όλου του κόσμου. Θα είναι μία σημαντική κοινωνική στιγμή και μία μεγάλη γιορτή που θα διαρκέσει 45 ημέρες.

[www.rugbyworldcup.com/france2023](http://www.rugbyworldcup.com/france2023)

# Χάρτης

📍 Πολιτιστική Κληρονομιά UNESCO



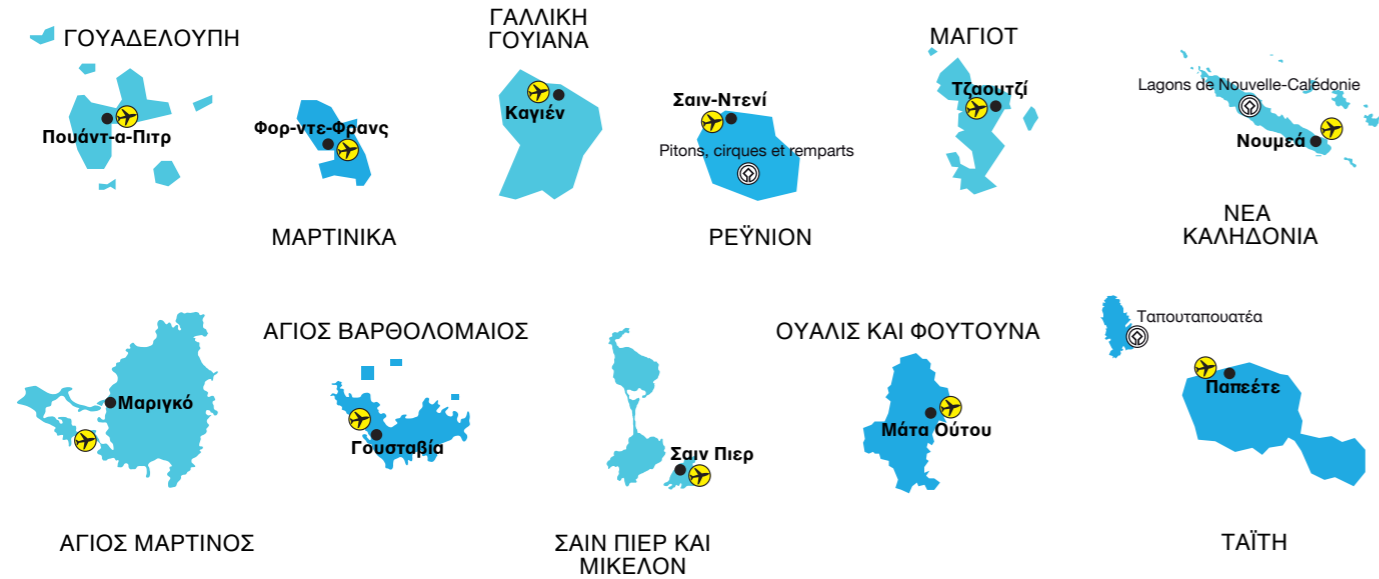
Βρείτε όλες τις χρήσιμες πληροφορίες για την οργάνωση του ταξιδιού σας, τις συνδέσεις με τη Γαλλία και πολλά ακόμα στο

[france.fr/fr/avant-de-partir](http://france.fr/fr/avant-de-partir)

# ΠΑΡΛΕ ΒΟΥ ΦΡΑΝΣΕΣ

# ΠΑΡΛΕ ΒΟΥ ΦΡΑΝΣΕΣ

## ΥΠΕΡΠΟΝΤΙΑ ΕΔΑΦΗ



## ΓΑΛΛΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΔΙΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ: [WWW.IFG.GR](http://WWW.IFG.GR)

[WWW.IFG.GR](http://WWW.IFG.GR)

ΣΥΝΔΕΘΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ



ΓΑΛΛΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

📍 Σίνα 31, 106 80, Αθήνα

☎ 210 339 8600 ✉ [contact@ifg.gr](mailto:contact@ifg.gr)



ΤΑΞΙΔΙ ΕΚΕΙ  
ΠΟΥ Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ  
ΣΑΣ ΧΑΜΟΓΕΛΑΕΙ ΠΑΝΤΟΥ.



Περισσότερες πληροφορίες στο [www.airfrance.gr](http://www.airfrance.gr)

**AIRFRANCE** 