



La Flow Vélo, bal(l)ade des gens heureux

*3 courts cyclo-séjours sur mesure et sans fausse note,
pour une arrière-saison d'évasion*

Un été indien en selle comme jamais, invitant dans la danse une myriade de découvertes, le tout rythmé par des pauses aussi gourmandes que réconfortantes : c'est la playlist enthousiasmante que joue La Flow Vélo pour nous mettre en piste ! Déroulant ses 400 km du Périgord à l'Atlantique, l'itinéraire est si pluriel qu'il s'adapte à tous les tempos. Prêts à rouler comme ça vous chante ?

Cyclo-séjour n°1 - En Charente-Maritime, tout doucement

De Saintes à Rochefort / 55 km - 2 jours / Facile

Ode à la contemplation, le fleuve sera votre chef de chœur tout au long de cette échappée au doux tempo. Si paisible, la Charente siffle ici entre charmants villages et joyaux de pierre : d'un arc romain à une abbaye devenue Cité de la musique, de l'un des plus anciens ponts suspendus d'Europe à la très contemporaine *Galaxie des pierres levées*, d'une église romane à la Corderie royale... Quand patrimoine et nature résonnent en harmonie, quelques coups de pédale suffisent à lever le pied.



Carnet de route complet : www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-de-saintes-a-rochefort

Cyclo-séjour n°2 - En Charente, une valse gourmande

D'Angoulême à Cognac / 74 km - 2-3 jours / Facile

De la créative Angoulême à l'épicurienne Cognac, papilles et pupilles s'enthousiasment à l'unisson ! Tandis que votre joyeux peloton creuse son sillon au gré des murs colorés de la capitale de la BD, puis au creux du vignoble charentais, s'égrènent les haltes pleines de promesses. Un fameux musée par ici, un village gabarrier par-là, des pêcheries pittoresques ici, un chantier de fouilles paléontologiques là-bas... sans oublier chais et distilleries à visiter sans modération !



Carnet de route complet : www.laflowvelo.com/idee-sejour-la-flow-velo-d-angouleme-a-cognac

Cyclo-séjour n°3 - En Dordogne, on rembobine !

De Sarlat à Thiviers / 106 km - 3 jours / Difficile

Côté Dordogne, c'est un medley d'époques que joue La Flow Vélo. De Sarlat, « hit » incontournable du Périgord, à l'iconique Lascaux IV en passant par le château d'Hautefort et ses jardins, d'un panorama époustoufflant à une virée en gabarre sur la Vézère, ce cyclo-séjour périgordin vous fait voyager sur un air d'autrefois tandis que la nature donne le ton... La Flow Vélo est ici parfois un peu rock'n'roll pour les mollets, mais « *the show must go on* », et il en vaut la chandelle !



Carnet de route complet : www.laflowvelo.com/la-flow-velo-de-sarlat-a-thiviers-1

Ils l'ont fait !

12 témoignages de « Flow lovers » débutants ou avertis

Élodie en amoureux, Christian entre amis, Myrtille en solo, Méryl en famille, Stéphanie et son père Francis réunis après la maladie, ou encore Émeric le cycliste aguerri... **Pas moins de 12 témoignages de voyage ont été recueillis par La Flow Vélo. Morceaux choisis :**



« On a pris conscience qu'on sous-estimait nos propres capacités. On pouvait aller au-delà de ce qu'on s'imaginait pour voir du pays ! »

« Ayant de l'asthme, faisant de l'apnée du sommeil, et étant en surpoids, je voulais témoigner pour inciter ceux qui hésitent encore à se lancer. »

« Ne craignez pas de partir avec les enfants : ils s'adaptent à tout. »

« On attrape vite le virus. Le tout, c'est de se lancer ! »

« Merci la vie pour cette aventure inouïe ! »

Tous les témoignages : <https://www.laflowvelo.com/ils-l-ont-fait/temoignages>

En tout, 7 inspirations de séjours sont à retrouver en détails sur
www.laflowvelo.com/suggestions-de-parcours



Contact Presse pour La Flow Vélo :

Émilie KHAN - 06 66 40 04 74 - ekhan@agence-airpur.fr

