

南法-普羅旺斯 有機生活美學之旅

05/31

06/10

PROVENCE ORGANIC TOURISM



塞尚曾經這麼告訴梵谷：

“去普羅旺斯吧！那兒的陽光比世界任何地方都暖和而清爽，你可以在那兒見到前所未有的光線和鮮艷的色彩，我也準備在那兒long Stay。”



這是一趟從旅程到飲食完全客製的遊學之旅，你也許去過這些城鄉國度，但，你很難有機會拜訪當地指標職人、時尚農家、受邀前往國際建築師、松露家族山居家中去作客，更別說跟著星級主廚與知名畫家戶外教學即興創作！旅程中，欣賞地景藝術同時，食農美學教育自然進階，在居遊慢活、專注創作的同時身心靈也被療癒了，邀請你前來體驗，獨家有機生活美學人文主題之旅，這，也是一段會改變你人生態度生活節奏的旅程。

策旅人 楊惠卿

職人介紹



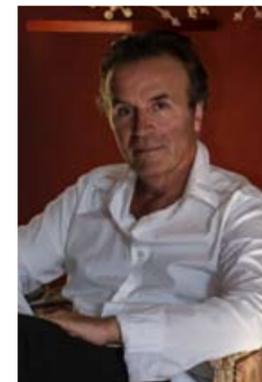
國際建築師
Philippe Jonathan



米其林主廚家族
Nadia & Reine sammut



有機橄欖園主人
Jean René de Fleurieu



知名畫家&策旅人
Pierre Jaccaud



香草美學主廚
Armand Arnal



薰衣草皂職人
Agnel

獨家設計

專注普羅旺斯有機農場，入境隨俗住宿特色莊園。
 預約客製從產地到餐桌料理，飲食全程把關。
 開啟知性人文五感，美學素養就地潛移默化。
 每日去取經傑出好鄰居宛如Long Stay遊學去。
 親近農場土地、觀看水源生態、食農教育大躍升。



MARSEILLESOAPFACTORYAIX-EN-PROVENCE



CAMARGUE



AIX

有機美學

- * 獨家預約300年古堡家族仍維護傳承及實住實境場景。
- * 古堡主人親自接待並為我們導覽古堡設計及名家藝品收藏。
- * 受邀前訪南法指標國際建築師中世紀山穴地層景觀節能建築。
- * 香草餐廳主廚教作辨識香草特質及如何料理其芬芳滋味及盤飾。
- * 學會品鑑真假橄欖油，立嚐2015年度評鑑95分冷壓初榨極品。
- * 一揭古法提煉萃取精油，拜訪極具療癒功效的薰衣草家族。

嚴選行程

- * 取經模範城市巴黎，觀摩家庭菜園，整個城市就是市民農園。
- * 驚豔安藤忠雄打造的Lacoste藝術中心&有機葡萄莊園無敵景觀。
- * 鑑賞普立茲獎五大世界名家打造光影藝廊、音樂廳及酒窖等。
- * 歐洲最大的國家保護濕地，見識500多個物種如何呈現生態平衡。
- * 緊跟訓練有素的松露狗前往山城尋香，見證出土松露。
- * 到天堂小漁村認識傳統漁法，向海洋掬夕陽，海空美景齊入餐。

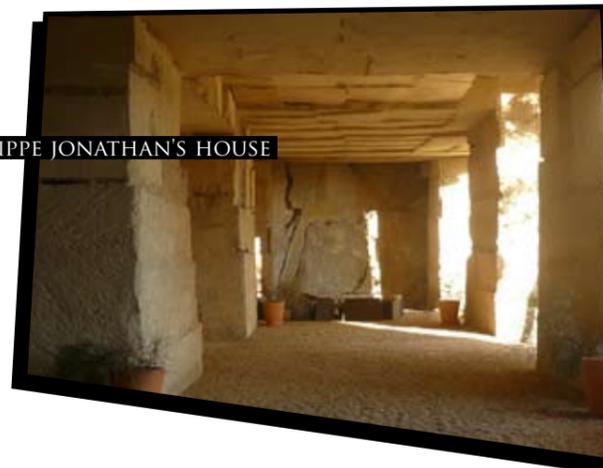
產地餐桌

- * 在Lacoste有機葡萄莊園享用餐宴。
- * 古堡主人暨有機橄欖園主人親自教授南法產地餐桌家鄉味。
- * 隨主廚家族上市場分辨自然有機食材及養份不流失的料理技法。
- * 花園烹飪教室學作自然發酵無麩質麵包及法式午餐。
- * 松露家族為我們料理南法家宴，如：松露奶油、起司及燉飯。
- * 品嚐普羅旺斯榮耀傳統美食—馬塞魚湯。

居遊體驗

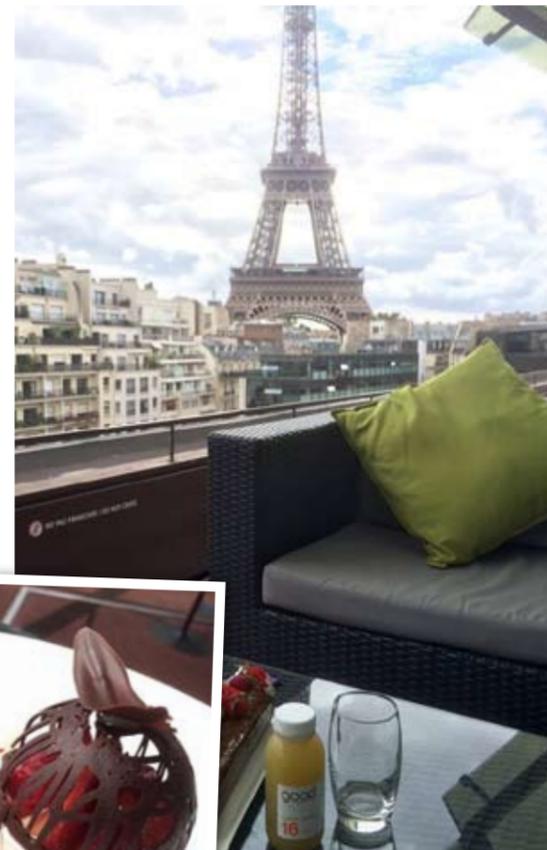
- * 乘坐舒適TGV前往普羅旺斯，一路綠毯綿延，令人不忍闔眼小憩。
- * 拜訪指標性時尚名人轉任有機農夫並分享時尚與傳統的平衡點。
- * 呂貝隆村莊戶外寫生，畫一幅創意無限、意義重大的個作。
- * 跟著普羅旺斯人來打一場南法全民運動—法式滾球。
- * 品鑑有機葡萄酒、了解種植釀造及其獨特風味。
- * 到農場學習有機種植、省力採收的農法與農作。

PHILIPPE JONATHAN'S HOUSE



TRUFFLE





DAY1 6/1

巴黎取經模範城市農園 質感高樓露台北式午宴 近距欣賞世界名建築-艾菲爾鐵塔 普羅旺斯我來了！

在飯店享用完早點後，首站將拜訪都會中最大的城市農園La Sauge，借鏡寸土寸金的巴黎如何建造與經營城市農場，並且邀請市民開闢自己的家庭菜園，隨四季更替綻放收成，拉近鄰里之間的感情交流。

中午，已為您預約巴黎市區中最時尚的露台餐廳Les Ombres，在享用法式午宴的同時，近距離欣賞世界著名建築傑作—也是法國文化明星地標的艾菲爾鐵塔。

下午乘坐高速舒適TGV前往普羅旺斯，一路綠毯綿延高低有致，讓人不忍闔眼小憩。約莫下午五點抵達古城艾維儂。

Ajoutez deux
lettres à
Paris : c'est le
paradis.

🕒 午：高樓露台質感餐廳

晚：迎賓晚餐

🏠 La ferme de la Huppe或同級

DAY2 6/2

普羅旺斯艾克斯Aix 有機葡萄園小試盲飲 在藝術中心上一堂安藤忠雄的美學課

拜訪位於普羅旺斯艾克斯的Lacoste有機葡萄酒廠莊園及由國際級建築大師安藤忠雄所打造的建築藝術中心，大師試圖創造一個充滿水的空間，並讓美術館宛如漂浮在水上。這塊地同時也是當代藝術之父塞尚的故鄉，酒廠中有許多建築名家的作品，包括由解構主義建築師法蘭克·蓋里(Frank Gehry)所設計的音樂廳，傑·努維爾(Jean Nouvel)設計的酒窖，整個藝術村佈滿了名家的藝術作品，其它還有日本藝術家杉本博司、Louise Bourgeois、Alexander Calder等人的作品，是前來普羅旺斯不可錯過的藝術養份。



我們將先由專人帶領欣賞這充滿藝術氛圍的莊園，接著認識有機葡萄酒如何種植釀造並保有其獨特風味，在此學會品鑑及小試盲飲的技巧。午餐後將由藝術中心專人導覽展場藝術與鑑賞名作，稍晚則前往艾克斯市中心感受藝術古城的魅力風情。

🕒 午：Lacoste Fondation

晚：艾克斯鄉村風味餐

🏠 La ferme de la Huppe或同級

Le monde est
si grand, ce
n'est pas facile
du tout de se
rencontrer.

Ce qui compte, c'est d'avoir toujours quelque chose à attendre.

DAY3 6/3

呂貝隆Luberon村莊 主廚帶路上市場尋寶 來一場南法人的滾球運動吧！ 見證依循古法萃取神秘黃金液體

- 🍴 午：現學現嚐
- 🏠 晚：Chez Thome
- 🏠 La ferme de la Huppe或同級

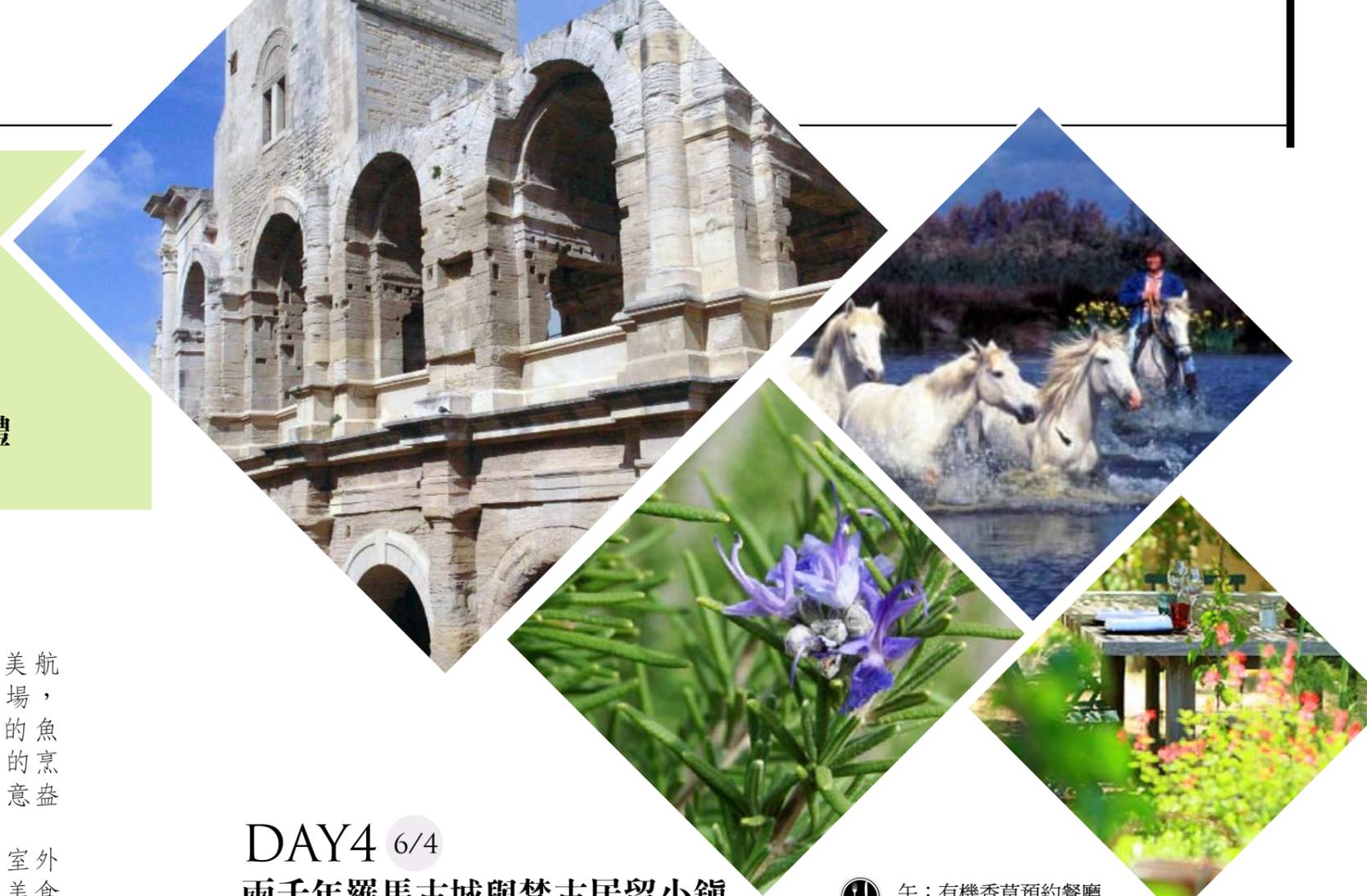


一早，我們將前往美麗的盧美航(village of Lourmarin)上市場，採買這一季的鮮蔬與自然飼養的魚肉，並學會辨識有機作物與健康的烹調方式，隨後跟著主廚家族在綠意盎然的La Feniere烹煮午餐。

主廚不但首創將烹飪教室移到室外花園，更是一位致力於有機創意美食的名廚。這裡同時還設有一個有機專賣店，展示來自當地的農產加工品，如：果醬、起司等等，我們也將由陳列的產品，更深入地了解小鎮特色地產，學會減少食物哩程的概念。

午餐小歇後，讓我們跟著普羅旺斯人來打一場全民滾球運動，你會發現這才是Long Stay的我們才能有的閒情逸致。

而來到薰衣草的故鄉絕對不能錯過見證此地最傳統，仍然依循古法從花卉直接萃取精油的過程，提煉出能夠散發穩定情緒分子，極具療癒功效的薰衣草家族，特別當主人揭曉100公斤天然薰衣草只能提煉0.5公斤精油，你不能不讚嘆同時這具有疤痕癒合再生功能的黃金液體絕對不是神秘傳說。



DAY4 6/4

兩千年羅馬古城與梵古居留小鎮 乘坐馬車靜遊國家公園濕地 一起保護地球自然生態與神駒 辨識香草入菜與盤飾預習課

- 🍴 午：有機香草預約餐廳
- 🏠 晚：dinner in a local Camargue Farm spanish type
- 🏠 La ferme de la Huppe或同級

卡瑪格是西歐洲最大的河流三角洲天然濕地，全區佔930公頃，除了農場外還有牧場，濕地朝夕交會，開車要一個半小時才能走完全區，生態極為豐富，完全顛覆濕地只有蕨類的刻板印象，保護區內原只有研究人員才可以進入，我們特別入境隨俗，乘坐馬車靜靜的認識屬於南法濕地的特殊植物、蔬菜，細數動物區的物種，學會保護地球自然生態人類才能生生不息的不變法則，最後，還要一揭在出生時為黑馬，最後會蛻變為白色神駒的傳奇。

午餐，我們前往一家只有在地人才知道的有機香草果園餐廳，星級

養成、美學素養極佳的主廚Armand Armal會先為各位上一堂香草課，認識這家落實由產地到餐桌的質感餐廳種了哪些香草及果樹？它們如何入菜及烹調出最佳口感？又如何化成餐桌上的風景，料理上桌時正是搶答的最佳時間喔！晚餐時，無論室內與戶外都有絕佳花園美景，完全是南法人的飲食與生活風格。

接著我們將前往市區阿爾勒Arles見證羅馬王朝曾留下的偉大競技城牆，再走訪因紀念梵谷所建的當代美術館，一揭一代名師是如何棄荷蘭愛上南法並在山居歲月中獲得源源不斷的靈感與創作。

DAY5 6/5

蒙特夫蘭Montfrin訪有機橄欖油農夫 和古堡和主人學烹飪 賞建築名作羅馬橋水壩



-  午：古堡主人家午餐
晚：飯店晚餐
-  La ferme de la Huppe
或同級

Est-ce qu'une vie simple n'est jamais une aventure splendide.

今天一早我們續訪行程中指標人物，他擁有300年的古堡，可貴的是迄今家人都還住在裏面，走入古堡如走入電影畫面般的虛幻，而由國際時尚設計師轉行種植有機橄欖油的他，同樣有一套時尚過人的種植方法，讓他的橄欖油在2015的評鑑中獲得95的高分。

早上我們除了觀摩冷壓初榨橄欖油的萃取方式及學會品油之外，並和主人回到古堡大廚房一起烹調屬於南法人普羅旺斯的風味。

下午古堡主人還要分享其在叱吒於國際時尚舞台後，如何甘於回歸平淡田野，又選擇致力有機橄欖油與葡萄酒，並且很快以時尚人的智慧再度成為南法指標人物，傍晚我們將前訪中世紀時，運用一個簡單的地勢落差，引進水流入市區與灌溉的高智慧水壩設計，也是意義甚遠的世界遺產。



DAY6 6/6

呂貝隆村莊戶外寫生 在建築師中世紀山穴家中享用午餐 親導穴居友善節省能材建築風格與美學 品味鄉村家傳松露風味餐

如同梵古一樣沉浸在熱情的普羅旺斯時便畫作靈感全湧，居遊在南法的大家被潛移默化的美學鑑賞與藝術品味也會大大的提升，今天，正統學派兼策展人的知名畫家Pierre Jaccaud將帶著我們前去夢境幻村莊作戶外寫生，畫一幅完全不需要技法，屬於你心目中的普羅旺斯，無論你要名師指導，解析畫風心境，或送給同行旅人還是你此行的紀念品，意義之重大都將是無法計價。

中午我們將受邀另一位指標性的國際級建築師的中世紀山穴家中午餐，餐後建築師將親自導覽，他如何選擇住在石場穴居，如何遵循綠建築中的友善環境及節省能源建材讓居家融於山居，同時也分享普羅旺斯的建築風格與美學。17:30我們要去拜訪松露之家，跟著訓練有素的松露狗前往山區尋找山中金礦，最後並由松露家族為我們料理鄉村松露家常風味餐，包括松露奶油、cheese、燉飯…等。

-  午：建築師家傳地中海鄉村料理
晚：鄉村家傳松露風味餐
-  La ferme de la Huppe或同級

Il y a toujours de la joie dans la musique, comme il y a toujours de l'amour dans l'histoire.



Ce qui compte, c'est
d'avoir toujours
quelque chose à
attendre.

DAY7 ^{6/7}

有機牧場擠羊奶
品嚐榮耀傳統美食馬塞魚湯
小鎮天堂認識自然漁法補飼恩典
向海洋掬夕陽，海空美景起入味



午：馬賽風味餐

晚：景觀餐廳晚餐



Mercure Vieux

Port或同級

今天一早我們就要先去有機牧場，品嚐屬於南法純淨羊起司的特殊風味，也許就此會癡覆你以為羊兒都有騷味的迷思，愛上含有豐富維他命B&D，而且具高免疫力功效的羊味兒呢！

中午我們將抵達馬塞漁港，不能錯過的自是屬於普羅旺斯榮耀的傳統美食—具有地中海多重風味的馬塞魚湯。下午，我們將躲進瓦德隆小村莊，感受這素有馬塞小鎮天堂的村落，人們是如何依循自然漁法補飼及尊重大自然賜給我們的恩典。

傍晚，抓住夕陽無限美的時光，我們將坐定馬塞最佳景高點觀餐廳晚餐，居高臨下，向海洋、掬夕陽，讓海空美景一起入味。



DAY8 ^{6/8}

一探法王路易十四欽定授權純植物橄欖油馬賽御皂
普羅旺斯居遊歲月
回到時尚巴黎
惜別分享獨到有機慢活美學

今天我們將一探1688年由法王路易十四欽定及明定的「除橄欖油不得使用任何其他種類的油脂」的馬賽皂。當年，馬賽皂是以72%橄欖油的用料比例來製作，因此肥皂商可以在馬賽肥皂表面打上72%的鋼印。如今，添加其他植物油來製作能兼顧皂體硬度、起泡性、滋潤性，其植物油總含量仍達72%以上，其中，橄欖油佔50%、棕櫚油30%、椰子油20%。累積三百多年的智慧與心血，完美地結合各種植物油特性，此黃金比例已成為現今製作純正馬賽肥皂的圭臬，讓我們來瞧一瞧他是如何製作的。

中午，我們將乘坐高速舒適的TGV回到巴黎，並再次沈澱回味綿延綠毯及前幾日在普羅旺斯的居遊歲月。17:31我們將入住市區飯店，大家可自由選擇旅店早憩或城市閒逛，晚上大家輕鬆的在飯店享用惜別晚餐，也和彼此分享個人獨到的有機慢活美學。



午：客製高鐵午餐

晚：Hotel dinner

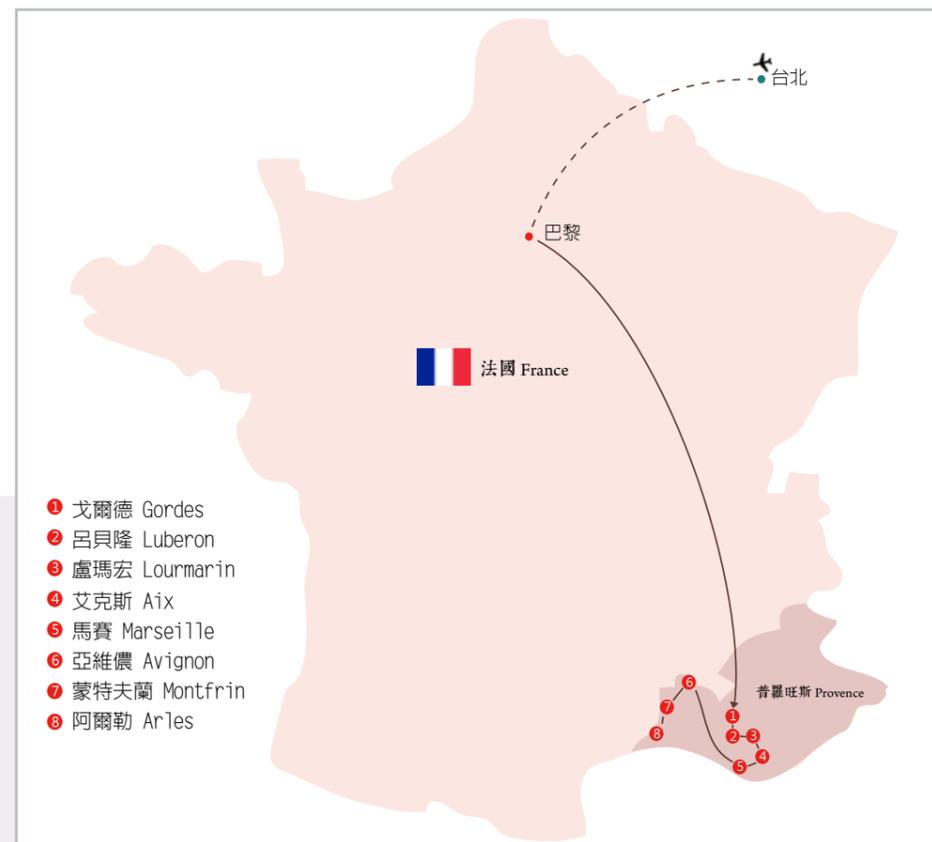


Pullman Hotel或同級

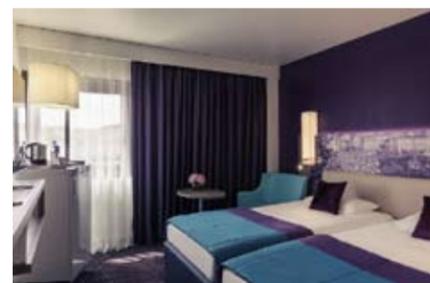
DAY9 6/9

巴黎到台北 回到甜蜜的家

今天同樣維持我們的慢活節奏，品味完歐陸早餐，抵達機場後，隨即要配合法國人的慢活節奏提前作入關手續準備，搭乘11:30的班機直飛台北回到甜蜜的家。



住宿風格



Day1-Day6	Day1-Day6 La ferme de la Huppe
Day7	Day7 Mercure Marseille Vieux Port
Day8	Day8 Pullman Hotel

邀請對象 限額18位

對有機農場生態生活飲食有興趣者，希望為知識性漫遊旅程；
想要體驗各種美學手作等療癒課程，希望為慢活又有學習性的旅程；
希望有別於一般旅程的視野，希望能享受旅程中的驚喜與感動；
想了解有機農場運作或有機商場與商店的進化。

活動日期

05/31-06/10 (共11天9夜，含飛行時間)

班機

05/31(四)	長榮BR087	桃園TPE—巴黎CDG	23:30	07:35
06/09(五)	長榮BR088	巴黎CDG—桃園TPE	11:20	06:30+1

旅程費用 (機票另計)

台幣150,000元

各艙等機票參考費用 (以實價為主)

經濟艙 28,000元
豪經艙 50,000元
商務艙 105,000元

匯款帳戶

銀行：臺灣銀行 松山分行 (銀行代碼004 / 分行代碼0646)
帳號：064-001-056-509
戶名：有行旅旅行社股份有限公司

聯絡方式

地址：221新北市汐止區大同路一段369號2樓
電話：02-8692-5588分機3581、3543
手機：0989-689609 / 0933-162516
傳真：02-8643-3968
信箱：utravel@udngroup.com.tw
網站：http://utravel.udn.com



05/31

06/10

南法-普羅旺斯 有機生活美學之旅

PROVENCE ORGANIC TOURISM