

DOMAINE CAP DE COSTE - SAINT-FRAJOU - COMMINGES PYRÉNÉES

DOMAINE CAP DE COSTE

Domaine Cap de Coste résidence hôtelière gîtes, chambres et tables d'hôtes.

https://domainecapdecoste.com



Monique & Philippe TESSON

06 24 22 41 10

A **Chambre d'hôtes Lilas - Domaine Cap de Coste** : Chambre d'hôtes Lilas - Domaine Cap de Coste

B **Gîte le Figuier - Domaine Cap de Coste**: Gîte le Figuier - Domaine Cap de Coste

C **Gîte le Néflier - Domaine Cap de Coste**: Gîte le Néflier - Domaine Cap de Coste

D **Gîte le Magnolia - Domaine Cap de Coste - Saint-Frajou** : Gîte le Magnolia - Domaine Cap de Coste - Saint-Frajou

E **Bien-être** : Bien-être

F **Nos sevices** : Nos sevices











Chambre d'hôtes Lilas - Domaine Cap de Coste

Chambre Lilas

 Chambre d’hôtes élégante avec grande terrasse couverte – 40 m² de confort en hauteur

Prenez de la hauteur dans cette chambre d’hôtes de 40 m², accessible par un escalier extérieur, idéale pour un séjour en duo mêlant intimité, confort et douceur de vivre.

 Un espace nuit spacieux avec lit 160 x 200, ambiance paisible et décor raffiné.
 Salle d’eau soignée avec douche à l’italienne, double vasque, meuble dressing, sèche-serviette,
 WC indépendant pour un confort optimal.
☕ Coin détente avec cafetière Nespresso et mini bar, pour vos envies à toute heure.

 À l’extérieur :

Grande terrasse attenante de 90 m², couverte et aménagée avec mobilier de jardin,

Vue plein Est sur les coteaux, idéale pour admirer les levers de soleil en toute quiétude.

 Accès à la piscine et au spa de mi-avril à fin octobre, inclus dans votre séjour.

 Un cocon en pleine nature, parfait pour se ressourcer à deux, entre calme, confort et lumière du matin







Infos sur l'établissement

Communs	A proximité propriétaire Jardin commun	Entrée indépendante
Activités	ping-pong, pétanque, piscine, bien- être, vélo, ...	
Restauration	Table d'hôtes formule de 24 à 29 €	
Réseaux	Accès Internet	
Stationnement	Parking	
Services		
Extérieurs	Terrain de pétanque Piscine plein air Table de ping pong	Piscine partagée Tennis







Chambre Lilas

Chambre	2 personnes (Maxi: 2 pers.)	1 chambre	42 m2

Chambre de 40 m2 avec mini bar, machine Dolce Gusto, TV, douche italienne, double vasques et WC indépendant terrasse privative de 50 m2 avec vue panoramique sur les vallons. Chambre au 1er étage, entrée indépendante accès par un escalier extérieur privé. Campagne des côteaux, calme, à 5km des commodités. Terrain non clos. Aire de stationnement.
Accès Internet wifi. Antenne TNT.

Chambres	Chambre(s): 1 Lit(s): 1 lit de 160 mini bar machine a café	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 2
Salle de bains / Salle d'eau	Salle de bains avec douche Sèche cheveux Salle(s) d'eau (avec douche): 1	Salle de bains privée Sèche serviettes
WC	WC: 1 WC indépendants	
Cuisine		
Autres pièces	Balcon Terrasse chauffée	Terrasse
Media	Télévision	Wifi
Autres équipements		
Chauffage / AC	Chauffage	
Bien être	Sauna Spa	Spa / Jacuzzi
Exterieur	Abri pour vélo ou VTT	
Divers		








A savoir : conditions de la location

Arrivée	15h
Départ	10 h
Langue(s) parlée(s)	Français
Annulation/ Prépaiement/ Dépot de garantie	
Moyens de paiement	Cartes de paiement Chèques Vacances Espèces Virement bancaire
Petit déjeuner	10 €
Ménage	
Draps et Linge de maison	Draps et/ou linge compris
Enfants et lits d'appoints	
Animaux domestiques	Les animaux ne sont pas admis.

Tarifs & disponibilités

Chambre d'hôtes Lilas - Domaine Cap de Coste

Nos tarifs et nos disponibilités sont actualisés sur notre site :
https://www.domainecapdecoste.com













Gîte le Figuier - Domaine Cap de Coste

Maison	2 personnes (Maxi: 4 pers.)	1 chambre	45 m2

 Gîte lumineux avec terrasse privée et vue sur les Pyrénées – 42 m² de calme et de confort

Venez vous ressourcer dans ce gîte chaleureux de 42 m², parfait pour une escapade en couple ou en solo. Conçu pour allier simplicité, confort et tranquillité, il vous propose :

 Une chambre accueillante avec télévision, propice à la détente.
 Une salle à manger agréable avec télévision pour vos repas en toute convivialité.
 Une salle de bain fonctionnelle avec WC et lavabo.
 Une cuisine bien équipée : four traditionnel avec fonction micro-ondes, évier, réfrigérateur, cafetière Dolce Gusto.
 Une terrasse indépendante, équipée d'un parasol et de mobilier de jardin, pour profiter pleinement du plein air et admirer les paysages pyrénéens.
 Accès à la piscine et au spa de mi-avril à fin octobre, pour des instants de détente absolue.

 Un gîte pensé pour se reconnecter à l'essentiel, dans un cadre naturel apaisant.














Pièces et équipements

Chambres	Chambre(s): 1 Lit(s): 1 1 canapé lit pour 1 ou 2 pers optionnel	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
Salle de bains / Salle d'eau	Salle de bains avec baignoire Sèche cheveux Salle(s) de bains (avec baignoire): 1	Salle de bains privée
WC	WC: 1 WC indépendants	WC privés
Cuisine	Cuisine Four Réfrigérateur	Four à micro ondes
Autres pièces	Salon Terrasse	Séjour
Media	Télévision	
Autres équipements		
Chauffage / AC	Chauffage	
Bien être	Sauna Spa	Spa / Jacuzzi
Exterieur	Barbecue Salon de jardin	Cour Terrain non clos
Divers		

Infos sur l'établissement

Communs	A proximité propriétaire Entrée indépendante	Dans résidence Mitoyen locataire
Activités		
Restauration	menu de 24 €/ 29 € carte	
Réseaux	Accès Internet	
Stationnement	Parking	
Services	Nettoyage / ménage	
Extérieurs	Terrain de pétanque Piscine partagée Tennis Table de ping pong	Matériel de sport Piscine plein air Parc

A savoir : conditions de la location

Arrivée	17h
Départ	10h
Langue(s) parlée(s)	Français
Annulation/ Prépaiement/ Dépot de garantie	
Moyens de paiement	Cartes de paiement Chèques Vacances Espèces Virement bancaire
Petit déjeuner	10 €
Ménage	optionnel 50 €
Draps et Linge de maison	Draps et/ou linge compris
Enfants et lits d'appoints	
Animaux domestiques	Les animaux sont admis.

Tarifs & disponibilités

Gîte le Figuier - Domaine Cap de Coste

Nos tarifs et nos disponibilités sont actualisés sur notre site :
https://www.domainecapdecoste.com










Gîte le Néflier - Domaine Cap de Coste

Apparteme nt	2 personnes (Maxi: 4 pers.)	1 chambre	40 m2











 Gîte de charme avec vue panoramique sur les Pyrénées – 42 m² de confort et de sérénité

Offrez-vous une parenthèse ressourçante dans notre gîte cosy, alliant confort contemporain et cadre naturel exceptionnel. Idéal pour un séjour en couple ou en solo, ce cocon de 42 m² vous accueille toute l'année avec :

 Une chambre douillette avec télévision, pour des nuits paisibles après vos journées de découverte ou de détente.
 Une salle à manger lumineuse, également équipée d'une TV, pour savourer vos repas dans une ambiance chaleureuse.
 Une salle d'eau équipée avec douche à l'italienne, WC et lavabo.
 Une cuisine fonctionnelle : four traditionnel avec fonction micro-ondes, évier, réfrigérateur, congélateur indépendant, et cafetière Dolce Gusto pour vos pauses café gourmandes.
 Une terrasse extérieure ombragée, avec une vue imprenable sur les majestueuses Pyrénées – parfaite pour vos petits-déjeuners au lever du soleil ou vos apéros au crépuscule.
 Accès libre à la piscine et au spa de mi-avril à fin octobre, pour un vrai moment de bien-être en pleine nature.

 Le cadre idéal pour déconnecter, respirer et savourer l'instant

Pièces et équipements

Chambres	Chambre(s): 1 Lit(s): 1 + 1 canapé lit pour 1 ou 2 pers optionnel	dont lit(s) 1 pers.: 0 dont lit(s) 2 pers.: 1
Salle de bains / Salle d'eau	Salle de bains avec douche Sèche serviettes Salle(s) d'eau (avec douche): 1	Sèche cheveux
WC	WC: 1 WC indépendants	WC privés
Cuisine	Cuisine Four Réfrigérateur	Four à micro ondes
Autres pièces	Salon Terrasse	Séjour
Media	Télévision	
Autres équipements		
Chauffage / AC	Chauffage	
Bien être	Sauna Spa	Spa / Jacuzzi
Exterieur	Barbecue Salon de jardin	Cour Terrain non clos
Divers		

Infos sur l'établissement

Communs	A proximité propriétaire Entrée indépendante	Dans résidence Mitoyen locataire
Activités		
Restauration	Table d'hôtes menu de 24 €/ 29 € carte	
Réseaux	Accès Internet	
Stationnement	Parking	
Services	Nettoyage / ménage	
Extérieurs	Terrain de pétanque Matériel de sport Tennis	Etang de pêche Piscine partagée Parc

A savoir : conditions de la location

Arrivée	17 h
Départ	10 h
Langue(s) parlée(s)	Français
Annulation/ Prépaiement/ Dépot de garantie	
Moyens de paiement	Cartes de paiement Chèques Vacances Espèces Virement bancaire
Petit déjeuner	10 €
Ménage	
Draps et Linge de maison	Draps et/ou linge compris
Enfants et lits d'appoints	
Animaux domestiques	Les animaux sont admis.

Tarifs & disponibilités

Gîte le Néflier - Domaine Cap de Coste

Nos tarifs et nos disponibilités sont actualisés sur notre site :
https://www.domainecapdecoste.com








Gîte le Magnolia - Domaine Cap de Coste - Saint-Frajou

Maison	6 personnes	3 chambres	110 m2













Grand gîte tout confort avec vaste terrasse et ambiance nature – 110 m² sur deux niveaux – Jusqu'à 6 personnes

Posez vos valises dans ce spacieux gîte familial, parfait pour un séjour à 2, 4 ou 6 personnes, en toute tranquillité. Pensé pour le confort et la convivialité, il vous accueille dans un cadre paisible, sans vis-à-vis, propice au repos et aux bons moments partagés.

 Rez-de-chaussée (70 m²) :

Grande pièce de vie conviviale, bénéficiant d'une agréable luminosité l'après-midi et en fin de journée,

Cuisine ouverte entièrement équipée : four traditionnel, micro-ondes, réfrigérateur avec compartiment congélateur, lave-vaisselle, cafetière filtre et Dolce Gusto,

Salon confortable avec deux canapés et télévision,

Salle à manger accueillante,

Salle d'eau fermée avec lavabo,

WC indépendant,

Lave-linge à disposition.

 À l'étage :

Trois chambres avec lits 160 x 200, dont une avec un lit une place supplémentaire (90 x 190),

Salle de bain,

WC indépendant.

 À l'extérieur :

Grande terrasse couverte de 90 m², orientée sud-ouest pour profiter pleinement des couchers de soleil,

Sans vis-à-vis,

3 chaises longues,

Salon de jardin,

Table pour 6 personnes,

Plancha à gaz pour vos repas d'été en toute simplicité.

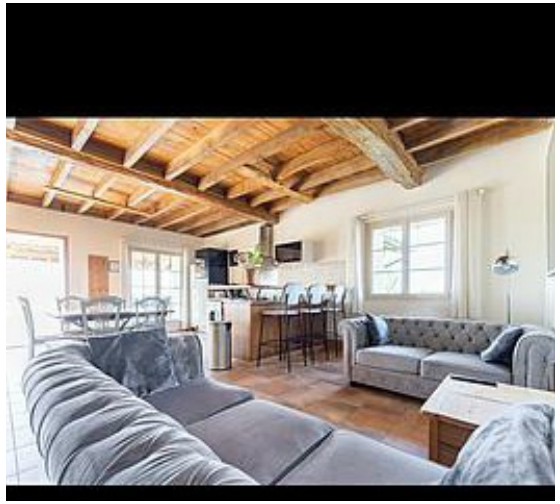
 Accès à la piscine et au spa de mi-avril à fin octobre, inclus dans











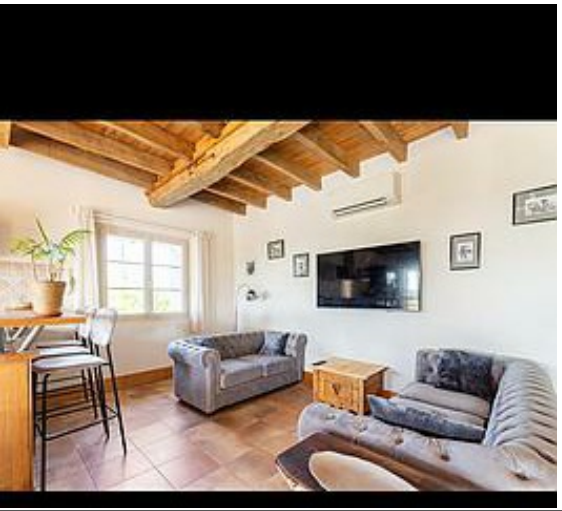















Pièces et équipements

Chambres	Chambre(s): 3 Lit(s): 4	dont lit(s) 1 pers.: 1 dont lit(s) 2 pers.: 3
Salle de bains / Salle d'eau	Salle de bains avec baignoire Sèche cheveux Salle(s) de bains (avec baignoire): 1 Salle(s) d'eau (avec douche): 1	Salle de bains avec douche Sèche serviettes
WC	WC: 2 WC indépendants	
Cuisine	Cuisine Plancha Congélateur Four à micro ondes Réfrigérateur	Cuisine américaine Four Lave vaisselle
Autres pièces	Balcon Séjour	Salon Terrasse
Media	Télévision	Wifi
Autres équipements	Lave linge privatif	
Chauffage / AC	Chauffage Climatisation	
Bien être	Sauna Spa	Spa / Jacuzzi
Exterieur	Abri pour vélo ou VTT Salon de jardin	Barbecue Terrain non clos
Divers		

Infos sur l'établissement

Communs	A proximité propriétaire	Dans village de gîtes
Activités		
Restauration		
Réseaux	Accès Internet	
Stationnement	Parking Parking privé	Parking couvert
Services		
Extérieurs	Terrain de pétanque Piscine partagée Tennis Table de ping pong	Matériel de sport Piscine plein air Parc

A savoir : conditions de la location

Arrivée	17 h
Départ	10 h
Langue(s) parlée(s)	Français
Annulation/ Prépaiement/ Dépot de garantie	
Moyens de paiement	Cartes de paiement Chèques Vacances Espèces Virement bancaire
Petit déjeuner	10 €
Ménage	optionnel 70 €
Draps et Linge de maison	Draps et/ou linge compris
Enfants et lits d'appoints	
Animaux domestiques	Les animaux sont admis.

Tarifs & disponibilités

Gîte le Magnolia - Domaine Cap de Coste - Saint-Frajou

Nos tarifs et nos disponibilités sont actualisés sur notre site :
https://www.domainecapdecoste.com





Bien-être

Massage Californien Soins énergétiques animaux

Horizon Sérénité : Votre Parenthèse de Bien-être by Monique: toute l'année au Domaine Cap de Coste

- Sophrologie
- Soins énergétiques

Fermez les yeux… respirez profondément… et laissez vos tensions s'évanouir.
Offrez-vous un moment précieux de bien-être et de détente.
- Avec la Sophrologie, relâchez votre stress et retrouvez la sérénité de votre esprit.
- Avec un Soin Énergétique, libérez vos blocages physiques et émotionnels pour vous sentir léger, harmonisé et pleinement apaisé.
Des séances entièrement personnalisées pour repartir serein, détendu et régénéré, que vous soyez client de l'hébergement ou du coin.

Accordez-vous cette parenthèse :
Cliquez sur le lien et Réservez votre instant sur-mesure ou au 06 15 19 70 81

- Massages By Céline en réservant auprès du Domaine Cap de Coste au 06 24 22 41 10
















Massage Californien

Origine

Le massage californien est apparu au début des années 1970, à l'époque de l'émergence des groupes de thérapie où primaient le développement du potentiel humain, l'expression des sentiments et les liens corps-esprit. L'Institut Esalen, un centre de croissance situé à Big Sur en Californie, rassemblait alors de nombreux chercheurs qui contribuèrent grandement à ce courant de pensée. Diverses formes de thérapies et plusieurs techniques corporelles y sont nées.

Technique

Le massage californien combine des gestes enveloppants et cocoonants qui mettent en lien les différentes zones du corps dans un rythme plutôt lent. L'objectif est d'apporter une détente profonde, un lâcher-prise et le sentiment de se recentrer, de se retrouver. Il se pratique sur table avec de l'huile. Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur du receveur et la chaleur). Le massage enseigné ici est un massage de relaxation, non thérapeutique.

Déroulement d'une séance

Le massage californien est un des grands classiques du massage à l'huile. Le massage californien est un massage complet du corps, qui commence par le dos puis les jambes pour continuer par le ventre, les bras, les jambes, la nuque et le visage. Ce massage peut également être partiel : si une partie du corps est particulièrement tendue, elle peut être massée plus longuement. Un grand choix d'huiles de massage végétales est possible, auxquelles peuvent être ajoutées des huiles essentielles parfumantes et aux vertus diverses.

N’hésitez pas à **me contacter** directement si vous avez la moindre question sur le contenu des prestations ou sur le déroulé d’un massage.



Je m'appelle **Céline**, j’ai 41 ans, je suis maman et j’habite dans le Sud-Ouest, en région toulousaine.



Soins énergétiques animaux

Soins énergétiques animal:
Monique vous propose des séances de Shiatsu, de détente et de soins énergétiques pour votre animal (cheval, chien, chat, etc.)
Les animaux ressentent fortement les émotions et les tensions de leur environnement.
Les soins énergétiques et vibratoires leur permettent de:

- Réduire le stress et l'agitation
- Apaiser les comportement difficiles
- Accompagner les douleurs ou l'inconfort
- Soutenir un changement (adoption, déménagement, séparation, chirurgie...)

Les séances respectent le rythme de l'animal, sans contrainte ni manipulation forcée.
Je n'impose rien, je propose. L'animal décide, à son rythme, selon son confort et valide le soin. Je me laisse guider par les signaux qu'il m'envoie.
Je ne remplace pas la médecine (vétérinaire), je l'accompagne
⚠ Important : Le Shiatsu et les soins énergétiques s'inscrivent dans une démarche complémentaire et ne remplace pas un avis vétérinaire, ni un traitement prescrit par ce dernier.

Prise de RDV ou demande de renseignements auprès de Monique 06 15 19 70 81
https://www.moniquetesson-sophrologie.com



Nos sevices

- Service & table d'hôte
- Location vélos électriques
- Service

 Les services & activités du Domaine Cap de Coste – Un séjour entre détente, loisirs et découvertes

Au Domaine Cap de Coste, vivez une parenthèse enchantée alliant nature, confort et activités variées, dans un cadre propice au ressourcement.

 Services et équipements compris :
 Service de restauration (d’avril à octobre)
 Piscine, spa et sauna (en saison – d’avril à octobre)
 Terrain de pétanque, jeu de fléchettes, table de ping-pong
 Soirées à thème : blind tests, pool parties et autres moments festifs
 Randonnées pédestres : au départ du domaine ou accessibles en quelques minutes en voiture
 Terrain de tennis à proximité

 Activités et prestations bien-être (en supplément, sur réservation) :
 ♀ Location de vélos électriques pour explorer les environs autrement
 ♀ Massages bien-être sur place
 ♀ Séances de sophrologie et relaxation
 Soins énergétiques personnalisés

 Ici, chacun compose le séjour qui lui ressemble, entre détente, activité et reconnexion à soi.

Le Domaine Cap de Coste vous propose ses services et nous somme à votre entière disposition pour toute autres demande (mariage, anniversaire, séminaire, ...)







Service & table d'hôte

Service & table d’hôtes

Table d’hôtes ou room service

menu 3 plats 29 €
menu 2 plats 24 €
petit-déjeuner 10 €
NEW Le Petit Brunch 25 € de 9H a 12H

Carte

côte de bœuf 28 € par personne (2p min)
magret de canard entier 25 €
confit de canard 20 €
aïoli provençal 24 € par personne (2p min)
cassoulet 22 € par personne (2p min)
Planche de charcuterie et fromage local (à partager ou pas) 20 €
Ardoise de foie gras maison 25€

Tarif groupe entrée, plat, dessert, café et vin 35 € par personne
de 8 à 16 personnes

Ambiance lounge bar
ouvert de 18h a 22 h





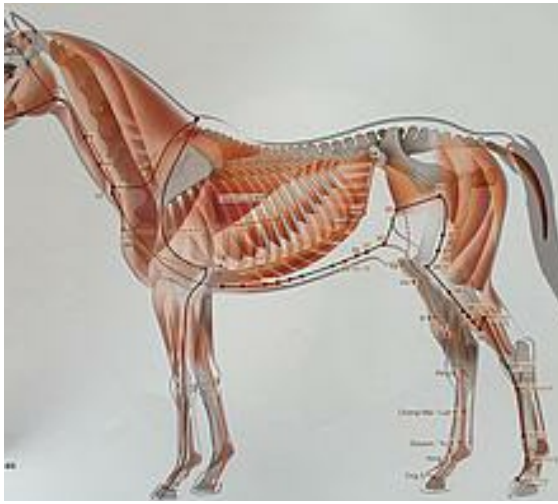


















Location vélos électriques

Location vélos électriques

1/2 journée 20€
journée 35€
ballade accompagnée 1h 15€/p (vélo compris)
ballade accompagnée 2h30 20€/p (vélo compris)





Service

Blanchisserie

lavage + séchante 10€

Ménage fin de séjour

Gîtes Néflier ou Figuier 50€
Gîte Magnolia 70€

Navette

gare Matabiau ou aéroport Blagnac 80€ (1 à 4p)
location de voiture sur place.
Pour plus d'informations sur les tarifs me contacter 06 24 22 41 10

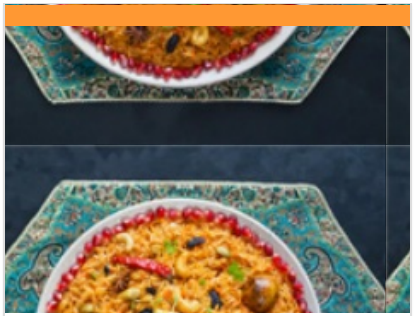

e-C4

Mes recommandations

Découvrir | Bouger et sortir en Comminges

OFFICE DE TOURISME DESTINATION COMMINGES PYRÉNÉES

WWW.TOURISME-STGAUDENS.COM

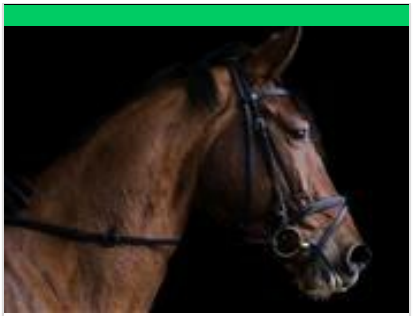


CARDAMOME

https://www.cardamome.org

4.1 km
SAINT-LAURENT
1

Cuisine indienne et thaïlandaise livrée à domicile dans un rayon de 35km. Tout est "fait-maison" Les plats sont fraîchement préparés en cuisine puis livrés maintenus au chaud et au froid.



PONEY CLUB CENTRE EQUESTRE HIPPOCAMPE

07 87 77 67 62

3.0 km
SAINT-LAURENT
1

Le poney club propose des balades, cours, jeux pour particuliers ou des groupes, pour des cours réguliers ou des activités ponctuelles sur poneys et chevaux. Tout âge, scolaire, public handicapés. Réservation indispensable.

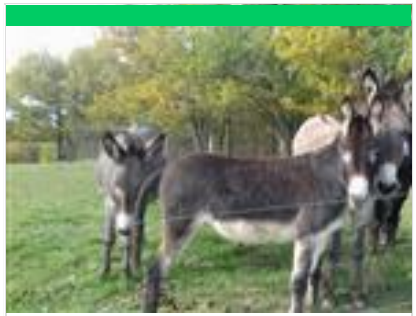


PISCINE DE L'ISLE EN DODON

05 61 95 79 05#05 61 94 53 57

5.0 km
L'ISLE-EN-DODON
2

La piscine municipale est ouverte au public en juillet et août tous les jours. Fermée à partir de septembre. Piscine ludique avec toboggan, grands espaces de détente. Animations autour de la buvette. Pour tout public, en famille, entre amis, pour les groupes.



ASINERIE MARQUISE & CO

06 86 00 98 24
424 Chemin de Saint-Orence
https://www.marquise-co.fr/

5.2 km
ANAN
3

Venez passer un bon moment avec les ânes. Vous serez étonnés par leur douceur et leur grand cœur ! Possibilité de participer aux ateliers Câlinous, Mont'ânes, balade en main, Escargoline, An'niversaires enfants, et toutes autres animations qui sont proposées durant l'année.



LAC DE L'ISLE EN DODON

05 61 94 53 56

5.2 km
L'ISLE-EN-DODON
4

Aire de pique-nique, pêche et promenade autour du lac vous attendent pour une journée détente. Baignade interdite.

: Restaurants : Activités et Loisirs : Nature : Culturel : Dégustations

Mes recommandations (suite)



TABLE D'ORIENTATION SAINT FRAJOU

05 61 88 66 54

0.1 km
SAINT-FRAJOU

1

Panorama sur les Coteaux et les Pyrénées



FERME DE SOLAMOURE

03 44 52 15 86

3.4 km
COUEILLES

2

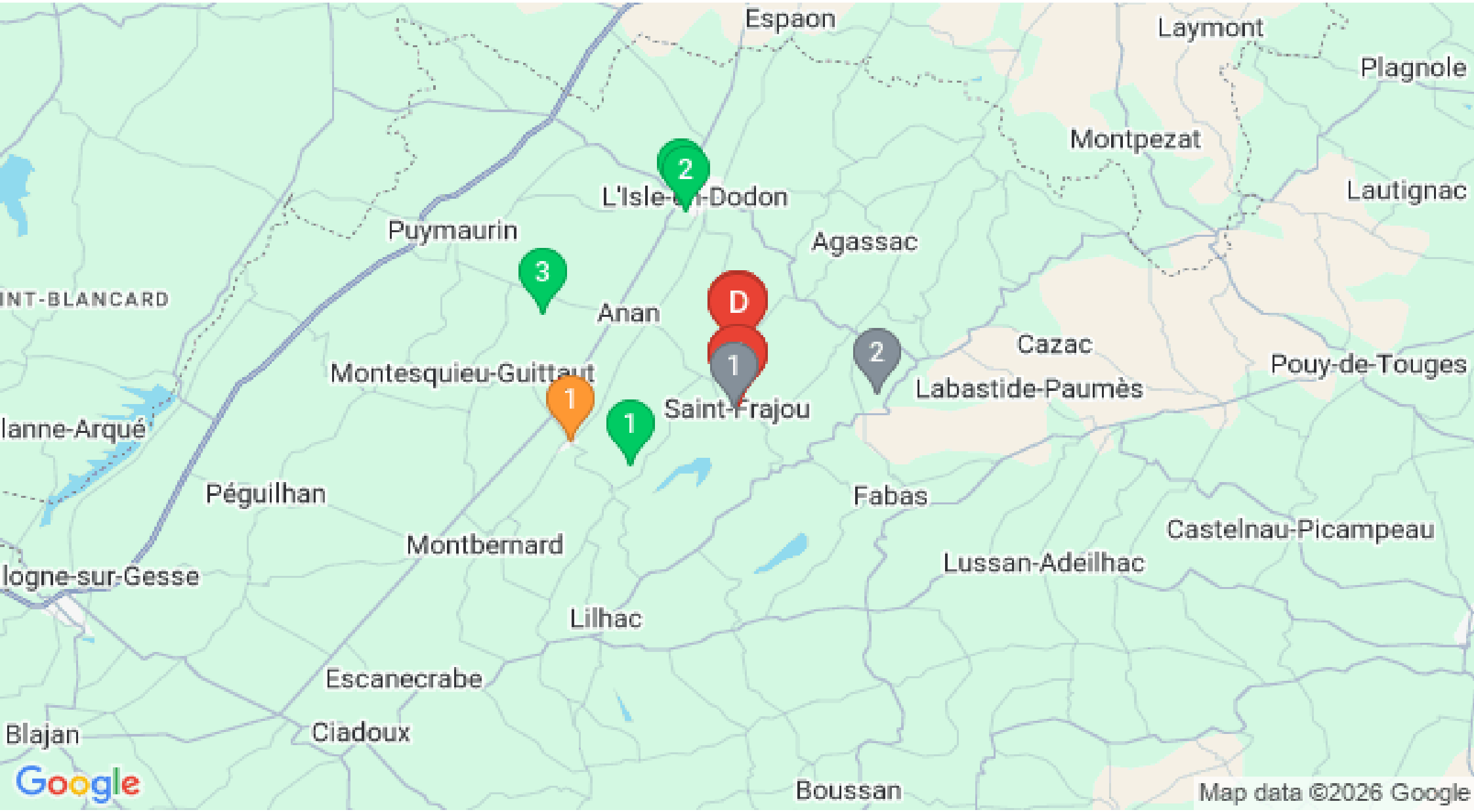
Solamoure, une aventure écologique qui commence en 1948. Classement ENS (Espaces Naturels Sensibles) en 2020 et sous contrat ORE (Obligation Réelle Environnementale) pour 99 ans.

Mes recommandations (suite)



: Restaurants : Activités et Loisirs : Nature : Culturel : Dégustations

Mes recommandations (suite)



: Restaurants : Activités et Loisirs : Nature : Culturel : Dégustations