

S'alléger le corps et l'esprit : Les indispensables pour s'ouvrir au printemps

En centre Bretagne, le Château du Launay, adresse confidentielle et authentique du mieux-être, offre une expérience singulière avec la cure détox jus !



A la sortie de l'hiver, nombreux sont les signes de notre corps et de notre tête, qui révèlent un besoin de ressourcement et de mieux-être : fatigue, sommeil compliqué, digestion à problème, lassitude, irritabilité... Grâce à l'approche bienveillante, chaleureuse et résolument authentique du Château du Launay, **les hôtes pourront s'alléger le corps et l'esprit et se ressourcer en pleine conscience et atteindre un mieux-être pour s'ouvrir au printemps.**

Un bilan naturopathique à l'arrivée et au départ

Cet entretien personnalisé est un temps privilégié pour répondre aux besoins de chaque hôte. Bilan de vitalité et examen morphologique sont le préalable à cet échange. Le naturopathe réalise un programme d'hygiène vitale (PHV), un programme personnalisé destiné à faire perdurer ce temps d'exception vécu au Château du Launay.

La cure détox de Jus, une expérience régénératrice

Les bienfaits d'un séjour en cure jus pour nettoyer en profondeur son corps, tout en régénérant son système en micro-nutriment, sont multiples.

La cure détox jus est une alternative idéale entre le jeûne et la cure végétale.

Les fruits et légumes sont riches de bienfaits pour le corps et la santé. Au Launay, les jus frais, végétaux et biologiques, sont préparés majoritairement à l'extracteur de jus, afin de préserver les vitamines et les nutriments.

Le jus est frais, sans fibre pour alléger la digestion. En les retirant, tous les avantages des nutriments sont préservés, sans la fatigue liée à l'assimilation, telle une « perfusion » de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. L'énergie est libérée, disponible pour l'élimination, le nettoyage et le ressourcement pour un réel mieux-être intérieur. Un effet détox et revitalisant !

Au menu de la cure jus :

- o Un accès libre au bar à tisanes toute la journée,
- o Trois jus constitués de 2/3 de légumes et 1/3 de fruits (matin, midi, soir)
- o Bouillons de légumes de saisons frais, (midi et soir à volonté)

Encadré

La recette maison du Château du Launay pour alléger son système digestif et se nourrir d'un maximum de minéraux et de vitamines !

Composition du jus: 1 concombre, ½ cm de gingembre frais, 1 pomme verte, 1 poignée d'épinards ou de jeunes pousses.

Conseils : pour obtenir une texture plus onctueuse, ne pas mettre une quantité trop importante de végétaux qui regorgent d'eau. Plus on en ajoute, plus le jus sera liquide.

Sélection de soins thérapeutiques pour l'allègement du corps et de l'esprit

Une cure détox de jus au Château du Launay s'accompagne de soins complémentaires afin d'en multiplier les bienfaits.

KTali™, le soin signature du Château du Launay

Ce soin profond réconcilie le corps et l'esprit dans un voyage intérieur. Régénération des tissus, décontraction, reconnexion à soi et à la circulation des fluides, il favorise aussi la récupération physique et psychique. Ce soin ayurvédique est accompagné d'huile chaude, d'huiles essentielles, d'encens, de bols tibétains et bols en cristal chantants et se réalise sur un futon.

Agastya, un soin rare et traditionnel

Agastya tire son nom de l'un des principaux Maharishis Agastya, l'un des rishis (ou plus simplement «sage») les plus vénérés au monde. Entièrement sur mesure, utilisant des plantes et des huiles traditionnelles, il est pratiqué en fonction des doshas (constitution ayurvédique) avant de venir les équilibrer et apporter un mieux-être global.

Aussi relaxant que revigorant, ce soin est une véritable cure de jouvence pour les cellules. Il crée un équilibre émotionnel.

Pour poursuivre cette recherche de mieux-être et de réconciliation avec son corps et son esprit, le Château du Launay organise chaque matin, une séance de Yoya, idéale pour réduire l'anxiété et améliorer entre autres, la circulation et la digestion.

Enfin, l'espace bien-être, havre de paix est à la disposition des hôtes pendant toute la durée de la cure : vaste piscine chauffée, sauna en bois écologique de cèdre rouge avec vue sur la nature, hammam, bol d'air Jacquier...

Informations pratiques

Séjour en cure jus | 4 ou 7 jours en toutes saisons

Chambre spacieuse (classique, luxe ou prestige)

Bilan naturopathique (à l'arrivée et au départ)

Accompagnement quotidien individualisé

Séances de yoga et randonnées au quotidien

Une séance de sophrologie avant le départ

Conversations du soir au coin du feu

Un espace bien-être en accès libre



Tarifs : à partir de 1130€ pour
classique (hors soins)

une cure de 4 jours en chambre

Prochaines dates à découvrir :



<https://www.chateaudulaunay.fr/nos-sejours-en-cure/sejour-cure-jus/>

Les autres cures détox et bien-être disponibles : Jeûne, monodiète, végétale, gourmet.

Vidéo à visionner [ICI](#)

Réservations auprès du Château du Launay | Tél. : 02 97 39 46 32 | info@chateaudulaunay.fr

Château du Launay • 56160 Ploërdut • www.chateaudulaunay.fr

Suivez nos actualités :  

À propos du Château du Launay

Racheté en l'an 2000 par Christophe et Carole de Thoury Bogrand, le Château du Launay a ouvert ses portes aux hôtes dès 2011. Située en centre Bretagne, cette imposante bâtisse du 19^e siècle entièrement rénovée est un lieu dédié à l'harmonie et au ressourcement, au cœur d'un domaine de 300 hectares avec ses forêts, son agriculture biologique et son haras.

Révéant 10 chambres au décor cocooning, ce domaine d'exception est un véritable lieu de vie, un centre dédié au mieux-être. Sa philosophie repose sur le bien-être holistique, une parenthèse propice au ressourcement, à la détox, à la santé au naturel, au développement personnel et au dialogue intérieur. **Sa mission est d'offrir à chacun les clés pour recouvrer en conscience sa vitalité et son art de vivre en soi. Changer la perception du monde et la manière de consommer pour une vie en pleine conscience, telle est sa raison d'être !**

Diplômée d'une école de commerce internationale, sophrologue et naturopathe, Carole est animée par la passion du mieux-vivre et organise des séjours en cure détox toute l'année, entourée de thérapeutes-experts : une équipe de naturopathes, 10 thérapeutes, un guide nature, un professeur de yoga et un chef de cuisine végétale.

Au programme : 5 séjours en cure (jeûne, jus, monodiète...), 20 soins thérapeutiques et 6 activités (randonnée, yoga, immersion dans la cabine d'apithérapie, conférences, ateliers de cuisine, accès au spa).

www.chateaudulaunay.fr

Suivez notre actualité :  

Contacts presse Château du Launay : Agence Article Onze

Sandra Epiard | + 33 (0)6 28 54 71 63 | sepiard@articleonze.com

Delphine Beauchesne | + 33 (0)6 27 06 06 65 | dbeauchesne@articleonze.com