

Bienvenue au cœur du Launay.



Une parenthèse, une respiration, un art.

ABORDER L'ÉTÉ SOUS UN NOUVEAU JOUR ET DÉVOILER UNE NOUVELLE SILHOUETTE...

Tous les conseils du
Château du Launay
pour préparer l'été
en pleine santé !



Carole de Thoury Bogrand, fondatrice du Château du Launay en Bretagne, prône l'art de la santé érigé en philosophie de vie pour reconnecter corps et esprit.

En prévision des beaux jours et à l'approche de l'été, qui n'a pas songé à se lancer dans un régime minceur, une diète restrictive et ainsi espérer retrouver un corps svelte et élancé ?



Au Château du Launay, l'art de la santé est une philosophie de vie, respectant les principes physiologiques de l'Humain. Dans ce haut-lieu du mieux-être, on ne parle pas de « perdre » les kilos mais de rééquilibrer le corps et l'âme, de retrouver une hygiène de vie pour un équilibre général.

Ici, la naturopathie est une thérapie réunissant un ensemble de pratiques visant à aider l'organisme à guérir de lui-même, par des moyens exclusivement naturels. Les thérapeutes proposent un programme afin de suivre une quête holistique du mieux-être. Un corps en pleine conscience que l'on apprend à aimer, un esprit ouvert à la liberté et à l'épanouissement et une reconnexion aux émotions.



La prise de poids est un sujet complexe. Malgré les épreuves et les aléas traversés par notre corps, il reste notre allié. Il fonctionne avec nous et s'adapte toujours au mieux.

La naturopathie pratiquée au Château du Launay est basée sur 3 principes essentiels : la bromatologie, la kinésiologie et la psychologie. Ensemble, ces 3 approches font le poids de santé, propre à chacun, pour un bien-être général »

Carole de Thoury Bogrand.



LE CHÂTEAU DU LAUNAY PROPOSE UNE APPROCHE DISTINCTE ET GLOBALE, PRENANT EN COMPTE L'ALIMENTATION, L'EXERCICE PHYSIQUE ET LA PSYCHOLOGIE.

Rendez-vous au Château du Launay pour une retraite bien-être !

Ploërdut, en Bretagne, recèle l'adresse idéale beauté et mieux-être pour rééquilibrer corps et esprit et redessiner sa silhouette. Les cures pratiquées offrent de nombreux bienfaits. Optimiser l'hygiène de vie alimentaire est au cœur de ce rééquilibrage destiné à retrouver son poids de forme.

Un programme sur-mesure pour aborder l'été en toute sérénité : alimentation, exercice physique et psychologie sont les piliers de cette remise en forme.

La mastication en pleine conscience est un élément clé pour une meilleure assimilation des aliments, une meilleure digestion et par la même une meilleure élimination.

Au Château du Launay les repas sont réalisés à base de produits de saison, locaux, biologiques, non transformés, non raffinés, et cuisinés avec passion.

La diététique, ou l'art de la quantité, associée à la nutrition, ou la gestion des apports nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, sont ici les maîtres mots de la réussite.

Pour être en pleine santé, une alimentation riche en minéraux, oligo-éléments et vitamines est nécessaire pour l'énergie et les activités du quotidien.

L'Homme est un être physique et nomade, étant donné son passé. Le corps est donc fait pour se dépenser, bouger, être en mouvement... la sédentarité est son ennemi au quotidien. Il est essentiel et vital de se déplacer, marcher, pratiquer une activité physique pour son bien-être et son équilibre physiologique.

Manger, bouger... telle est la recette à suivre !

La psychologie fait partie intégrante du programme car la dimension émotionnelle est étroitement liée au poids de forme. **Apprendre à s'aimer tel que l'on est, reprendre confiance en soi... sont essentiels.** Le 1er cerveau lié au 2e cerveau (l'intestin) contrôle les pulsions. Un dérèglement du microbiote peut produire un déséquilibre, néfaste au bon fonctionnement du corps et de l'esprit.



AU CHÂTEAU DU LAUNAY, LES

RÉGIMES, NON MERCI !

Accompagnement, éducation à la santé, rééquilibrage, grand nettoyage... les cures prodiguées au Château du Launay offrent la possibilité de se détoxifier, d'éliminer le trop plein, le superflus, de rebooter son système organique.

Changer ses habitudes, retrouver son poids de forme, gagner en énergie et en vitalité, telle est la mission du Launay.

Séjours de 4 ou 7 jours en toutes saisons

à partir de 1130€ pour une cure de 4 jours
en chambre classique (hors soins).

Prochaines dates à découvrir :



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

En vidéo



Retrouvez toutes les cures
en consultant
le site officiel :

www.chateaudulaunay.fr



A 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 19e 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.

Révélat 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).



Agence relations presse
ARTICLE ONZE

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

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

Contact Château du Launay
Château du Launay 56160 Ploërdut.

Réservations
02 97 39 46 32 - info@chateaudulaunay.fr
www.chateaudulaunay.fr





56 160 Ploërdut
(+33)2.97.39.46.32
info@chateaudulaunay.fr

www.chateaudulaunay.fr
