



Art de vivre & séjours bien-être

Le domaine

Pénétrer sur les terres du Launay, c'est s'inviter dans l'intimité d'un magnifique domaine au coeur de la Bretagne.

Dans l'écrin d'un espace préservé de 240 hectares de forêts et de chemins creux, le maître des lieux, Le Château du Launay, vous accueille.

L'équipe du Château du Launay vous y accueille avec simplicité et professionnalisme, et vous invite sur le chemin de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Nous contacter

Par mail :

info@chateaudulaunay.fr

Par téléphone :

02.97.39.46.32



Pourquoi la détox ?

Un mot à la mode, un peu « fourre-tout » que l'on entend surtout aux changements de saisons, après les excès des fêtes.

Pourtant, la détox, abréviation de détoxination – soit le fait de se nettoyer des toxines stockées dans le corps et qui, concentrées en trop grandes quantités, peuvent accélérer le ralentissement cellulaire – est basée sur une véritable démarche de santé.

Lorsque le corps est « agressé » par une alimentation trop riche, un environnement de vie trop stressant et/ou une mauvaise gestion émotionnelle, ses émonctoires (organes d'évacuation de déchets) rament et c'est là que le phénomène d'encrassement toxinique se produit.



Pourquoi la détox

Un mot à la mode, un peu « fourre-tout » que l'on entend surtout aux changements de saisons, après les excès des fêtes.

Pourtant, la détox, abréviation de détoxination – soit le fait de se nettoyer des toxines stockées dans le corps et qui, concentrées en trop grandes quantités, peuvent accélérer le ralentissement cellulaire – est basée sur une véritable démarche de santé.

Lorsque le corps est « agressé » par une alimentation trop riche, un environnement de vie trop stressant et/ou une mauvaise gestion émotionnelle, ses émonctoires (organes d'évacuation de déchets) rament et c'est là que le phénomène d'engrassement toxinique se produit.

Les cures

Au Château du Launay, nous encadrons des cures de détoxination depuis 2011, basées sur les principes de la naturopathie :

- Adopter une alimentation saine et vivante
- Bouger son corps via l'exercice physique
- Mieux gérer son stress, l'équilibre mental et émotionnel est tout aussi important que l'équilibre physique
- Se relier à la nature : respirer est un besoin vital
- Prendre soin de soi : différentes thérapies douces aident le corps dans son travail

Concrètement, nous proposons 4 cures d'une semaine, véritables parcours de santé personnalisés, qui intègrent tous un volet alimentaire (du jeûne sérénité à la cure créative gourmande, notre cure détoxifiante la plus savoureuse), un volet physique (randonnées quotidiennes, yoga, natation, sauna, hammam) et un volet bien-être (une panoplie de soins réalisée par des praticiens chacun expert dans son domaine).





En bref

Cette cure est adaptée à tous ceux qui veulent **réapprendre à se nourrir de façon créative, gourmande et saine**. Comme son nom l'indique la cure Créative Gourmande est là pour vous donner des idées et vous montrer que l'on peut se faire plaisir tout en ayant une alimentation saine et équilibrée.

Au programme : la découverte d'une nouvelle **alimentation détox, saine, délicieuse, généreuse, joyeuse, complète et sans produit d'origine animale**. Avec une véritable volonté de se réinventer, nous avons concilié gastronomie et santé, bien-être et plaisir, simplicité et audace, pour une cuisine saine, ludique et éthique.

Tarifs

Pour un séjour de 7 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1900€ / 1800€
- **Luxe** : 2000€ / 1900€
- **Prestige** : 2100€ / 2000€

Pour un séjour de 4 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1210€ / 1090€
- **Luxe** : 1260€ / 1140€
- **Prestige** : 1310€ / 1190€

La cure « Créative Gourmande »

On a tendance à penser qu'alimentation saine égale haricots verts et pomme de terre à l'eau. Mais ce n'est pas forcément le cas. La cuisine est question de créativité et l'alimentation saine de comprendre les besoins du corps pour rester en bonne santé.

Avec les rythmes de nos vies actuelles, nous n'avons plus le temps. Le plus souvent nous mangeons sur le pouce des produits transformés, qui sont souvent trop riche en graisses, en sucres et en additifs, et qui ne couvre pas nos besoins vitaux en vitamines, minéraux et fibres. Cette alimentation est rendue aujourd'hui en partie responsable des « épidémies » modernes telles l'obésité, le diabète, le cancer, l'allergie...

Réapprendre à se nourrir sainement et en finir avec cette idée qu'une alimentation saine est faite de privation est le défi de notre siècle. C'est un équilibre délicat entre les besoins de notre corps et les envies de notre palais, tout en respectant l'environnement et ceux qui y participent.

Décidez de vous faire du bien, engagez-vous vers un mieux-être avec plaisir et gourmandise, découvrez ce qui vous convient. L'objectif est d'intégrer de nouvelles habitudes alimentaires et ainsi conserver ou atteindre son poids d'équilibre. Faites l'expérience que manger sainement n'est pas triste !





En bref

A pieds joints dans la frugalité délicieuse !

Cette cure est conseillée à tous ceux qui souhaitent **faire une détox douce et accroître leur vitalité en profondeur**. Composée essentiellement de fruits et légumes frais, de saison, issus de l'agriculture biologique et le plus possible locale, elle a été spécialement conçue pour **rééquilibrer le PH, apporter des vitamines, des minéraux et détoxiner le foie tout en douceur**.

Tarifs

Pour un séjour de 7 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1800€ / 1700€
- **Luxe** : 1900€ / 1800€
- **Prestige** : 2000€ / 1900€

Pour un séjour de 4 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1090€ / 970€
- **Luxe** : 1140€ / 1020€
- **Prestige** : 1190€ / 1070€

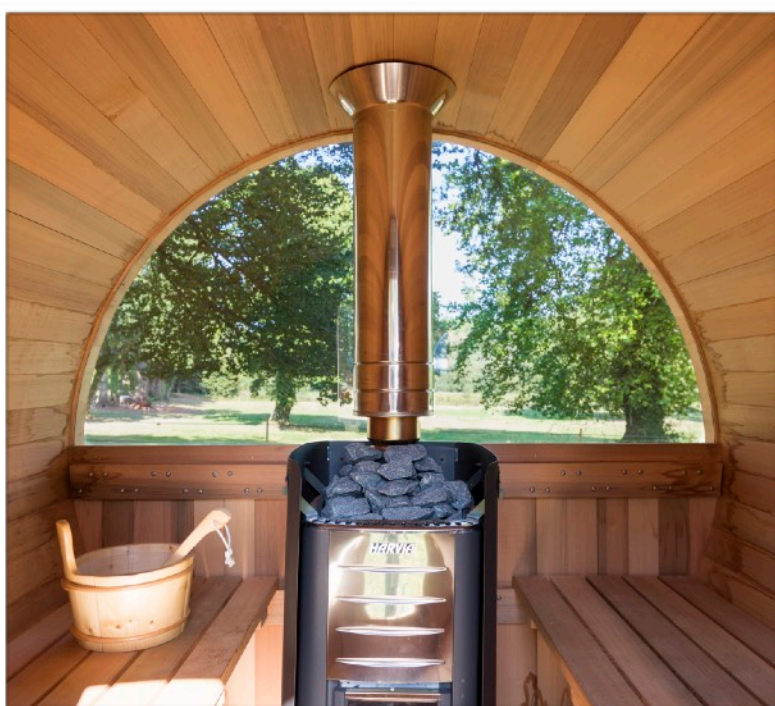
La cure « Végétale »

Jeûner demande une certaine énergie au corps pour éliminer les toxines, ce n'est parfois pas la solution la plus appropriée notamment en cas de grande fatigue ou de pathologies. **La cure végétale permet tout de même une détox efficace tout en évitant au maximum les fameuses « crises curatives » pouvant parfois avoir lieu durant le jeûne.**

C'est l'occasion aussi de découvrir les mille et une façons de cuisiner des légumes parfois oubliés et pourtant si savoureux ! Un délicieux moment à partager en notre compagnie pour apprendre les bienfaits d'une farandole de végétaux crus, crus, cuits à basse température ou à la vapeur douce afin de préserver leur qualité nutritionnelle !

Le petit plus du château

Notre sauna traditionnel au feu de bois, accompagnera de sa douce chaleur cette semaine de bien-être en notre compagnie. On ne présente plus ses bien-faits : stimule la circulation sanguine, booste les défenses immunitaires, aide à l'élimination des toxines, anti-cellulite, favorise le sommeil, mais le petit plus du château sera sans doute son cadre idyllique non loin de l'étang du Launay.





En bref

La monodiète est pour tous ceux qui ont des besoins spécifiques et qui désirent une cure parfaitement surmesure. Le principe est de manger qu'un seul type d'aliment voir qu'un seul aliment (jus, jus verts, carotte, pomme, banane, riz, sarrasin, raisin) afin de bénéficier des bienfaits spécifiques de cet aliment (**reminéralisant, détox, drainant, régénérant digestif**).

Attention pour autant, pas de place pour la monotonie !

Au moment de votre réservation, demandez à être contacté par l'un de nos naturopathes qui définira avec vous quelle cure serait la plus adaptée à vos besoins.

Tarifs

Pour un séjour de 7 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1700€ / 1600€
- **Luxe** : 1800€ / 1700€
- **Prestige** : 1900€ / 1800€

Pour un séjour de 4 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1010€ / 920€
- **Luxe** : 1060€ / 970€
- **Prestige** : 1110€ / 1020€

La cure « jus et monodiète »

C'est une très bonne alternative au jeûne bien-être, pour celles et ceux qui ne se sentent pas prêts à jeûner ou dont la vitalité ne permet pas de le faire. Cette cure permet, outre une **détoxination en douceur**, la mise au repos du système digestif, la clarté mentale si chère aux jeûneurs, un regain d'énergie et surtout de profiter des bienfaits spécifiques de chaque aliment.

La cure de jus est une monodiète à part qui permet d'absorber rapidement tous les nutriments et les vitamines des légumes et fruits qui la composent. Ce **cocktail de vitalité** permet un ressourcement en profondeur du corps qui peut y puiser ce dont il a besoin pour se recharger et combler ce dont il manque.

Quant aux monodiètes, il en existe une infinité en fonction de la **saison** et de la disponibilité des produits. Elle permet d'apporter massivement les bienfaits d'un aliment ou d'un type d'aliment en particulier au corps. Par exemple la pomme qui est un grand **équilibrant** acidobasique, la carotte qui est un fabuleux régénérant des intestins, le raisin pour faire le plein d'antioxydants, le sarrasin qui, outre sa culture locale, est parfaitement équilibrée en protéines et permet donc une détox très appropriée aux **sportifs**.





En bref

C'est une cure composée **uniquement de liquide** (tisanes, jus de légumes et/ou bouillons en fonction de la saison) pour un **apport calorique très faible**, mais une belle qualité de vitamines et de minéraux. C'est pourquoi il est recommandé de **préparer** un jeûne bien-être en amont et d'être suivi pendant et après par une équipe de professionnels de la santé compétents et familiers avec la pratique du jeûne bien-être. Le jeûne mobilisant fortement toutes les capacités du corps à se **régénérer**, vous commencerez toujours par réaliser un bilan de vitalité en entretien avec l'un de nos naturopathes afin d'évaluer si c'est la cure la plus appropriée à votre vitalité et à votre mode de vie.

Tarifs

Pour un séjour de 7 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 1600€ / 1700€
- **Luxe** : 1700€ / 1600€
- **Prestige** : 1800€ / 1700€

Pour un séjour de 4 jours en pensions complète :

Chambre individuelle / partagée

- **Classique** : 950€ / 870€
- **Luxe** : 1000€ / 920€
- **Prestige** : 1050€ / 970€

La cure « Jeûne sérénité »

On ne présente plus le jeûne, cette pratique millénaire consistant à mettre le corps dans un **processus d'autolyse** afin de permettre une **détox profonde** de tout le corps et une véritable remise à zéro de tout ce que nous accumulons comme surcharges au cours du temps.

Le jeûne est pratiqué de manière spontanée chez l'humain et l'animal lorsqu'il est affaibli par une maladie. C'est une technique qui **rééquilibre le métabolisme et mobilise les forces de régénération propres du corps et de l'esprit**.

Si en France, cette pratique est encore trop méconnue, il n'en a pas toujours été ainsi ; en effet de nombreuses médecines traditionnelles l'ont utilisée et l'utilisent encore comme médication préventive ou curative, c'est notamment le cas chez nos voisins allemands ou russes.

Récemment, une étude de l'université d'Harvard a prouvé que le jeûne intermittent permettrait de « **vieillir en santé** », en accroissant la **longévité** et maintenant la **jeunesse**. D'autres études ont évalué les effets du jeûne sur le métabolisme et corroborent son **impact positif sur la santé** : augmentation de la sécrétion de l'hormone de croissance, perte de poids notamment au niveau de la masse grasse et réduction du risque de diabète de type 2, amélioration des performances intellectuelles.

Dans la pratique, les jeûneurs notent un embellissement de la peau, une vitalité accrue, une concentration renforcée, un calme intérieur.





L'option signature

Entrez dans une **expérience cousue main**, entièrement personnalisée, avec un **accompagnement tout compris**, de votre inscription à votre retour chez vous.

En bref, on se charge de tout.

Avant votre cure, un de nos naturopathe vous appelle pour un entretien préalable afin de choisir, avec vous, la cure la plus appropriée à vos objectifs et à votre mode de vie.

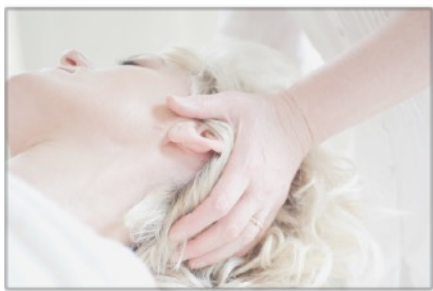
Pendant votre séjour, outre la cure personnalisée, profitez d'un soin par jour dont notre soin Signature de 2h, conçu exclusivement à l'intention de nos clients, afin de créer une véritable bulle de bien-être et accompagner la détox en douceur. Bénéficiez, de plus, d'un rendez-vous avec l'un de nos naturopathes pour un programme approfondi et personnalisé de reprise en fonction de vos résolutions.

Au cours de la semaine suivante, de retour chez vous, notre accompagnement continue avec un entretien de **coaching** naturopathique pour vous aider dans la reprise.

Tarifs

| Chambres | « Signature Créative Gourmande » 7 jours tout compris* | « Signature Végétale » 7 jours tout compris* | « Signature Monodiète » 7 jours tout compris* | « Signature Jeûne sérénité » 7 jours tout compris* |
|-----------|---|---|--|---|
| Classique | 2900 € / 2720 € | 2700 € / 2520 € | 2500 € / 2320 € | 2400 € / 2220 € |
| Standing | 3000 € / 2820 € | 2800 € / 2620 € | 2600 € / 2420 € | 2500 € / 2320 € |
| Prestige | 3100 € / 2920 € | 2900 € / 2720 € | 2700 € / 2520 € | 2600 € / 2420 € |
| | individuelle/ partagée | individuelle/ partagée | individuelle/ partagée | individuelle/ partagée |

* vol et train non compris



Pour tout savoir

Au château du Launay, nous sommes entourés de pas moins d'une dizaine de thérapeutes qui nous permettent de vous proposer un très large éventail de soins possibles pour coller au plus proche de vos besoins.

Nous avons même créé pour vous, le soin ayurvédhique signature :

Ce massage profond fait appel à l'énergie pour rétablir le dialogue privilégié avec ses cellules, et créer un espace de nouvelles possibilités hors du commun. Il a pour objectif la régénération des tissus, la décontraction, la reconnexion à soi et la circulation des fluides. Ce soin ayurvédhique est accompagné d'huile chaude, d'huiles essentielles, d'encens, de bol tibétain et bol de cristal, et se réalise sur futon.

Carte des soins*

- Massage ayurvedique "Signature" Château du Launay 2h : 160€
- Massage Shiatsu 60 min : 80€ - 90 min : 130€
- Massage lympho-drainant 60 min : 80€
- Massage lympho-drainant et modelage sculptant corps VODDER 75 min : 100€
- Massage lympho-drainant modelant, corps et visage VODDER 90 min : 130€
- Soin du visage 60 min : 80€
- Réflexologie plantaire de 45 à 60 min : 80€
- Tuina minceur 90 min : 130€
- Soin acupuncture 60 min : 80€
- Méthode Feldenkrais 60 min : 80€
- Séance individuelle de sophrologie 60 min : 50€
- Séance individuelle de yoga 60 min : 60 €
- Hydrothérapie du colon 90 min : 120€
- Massage aux pierres chaudes 60 min : 80€
- Soin énergétique 60 min : 80€
- Massage à l'huile chaude 60 min : 80€
- Massage Lomi-Lomi 60 min : 80€
- Bilan individuel de naturopathique 60 min : 80€

* soins bien-être non thérapeutiques – non médicaux, merci de bien vouloir vous rapprocher du secrétariat afin de réserver vos soins avant votre arrivée.

