



## DÉTOX AU CHÂTEAU

Au cœur d'un espace de 240 hectares de forêt le château du Launay propose des cures detox afin de se reconnecter avec soi et avec la nature. Durant six jours, les participants adoptent de nouvelles habitudes alimentaires dictées par l'un des régimes choisis : saveurs (bio et gourmand), végétal (sain et vivant, composé uniquement de fruits et légumes frais), monodiete (à base d'un seul aliment), 100% jus ou jeûne (à base de tisanes et bouillons). Outre réapprendre à se nourrir, les journées comportent des temps dédiés à la sophrologie, à la méditation, au yoga, mais aussi à des marches en pleine nature pour profiter au mieux des bienfaits de cette parenthèse en terre bretonne. Des soins au spa sont possibles en options. Du samedi au vendredi, de 1300 à 1800 € les 6 jours. [www.chateaudulaunay.fr](http://www.chateaudulaunay.fr)

