



Monodiète au château

Le plus chic

On peut viser l'ascétisme tout en menant la vie de château! La preuve dans ce domaine de 240 hectares, dans le Morbihan, qui propose des cures détox de quatre à sept jours. Au château du Launay, trois objectifs: réapprendre à bien manger, à bouger son corps et à mieux gérer son stress. Dès l'arrivée, une consultation naturopathique oriente vers telle ou telle cure: jeûne, monodiète, végétale ou saveurs. A quoi ressemble une journée détox? Au réveil, séance de sophrologie, de yoga ou de stretching. Petit déjeuner léger (qui diffère en fonction de la cure), puis marche en pleine nature bretonne pendant trois heures. Après le déjeuner, c'est l'heure des soins, du massage californien à la réflexologie plantaire, avec un accès libre au spa, au hammam et à la piscine chauffée. Le soir, on partage un bouillon végétal avec les autres « curistes » autour de la grande table du château, et on assiste à une conférence autour de la naturopathie et du mieux-être.

Cure de 4 jours à partir de 800 euros, 7 jours à partir de 1300 euros, places encore disponibles pour janvier. Chateaudulaunay.fr

