



(LAB NEWS) Hot Spots



AU CŒUR DE LA BRETAGNE, Carole Bogrand, une entrepreneuse reconvertie en naturopathe et sophrologue, a fait du Château du Launay un cocon où la détox est au cœur du concept.

Avec une expérience de 7 années dans l'encadrement de cures de détoxination, l'équipe de professionnels du Château de Launay, naturopathes, sophrologues et praticiens en Bien-Être, vous accompagnent tout au long de votre séjour détox. Lors des séjours de détoxination au Château du Launay, **cinq grandes pratiques diététiques d'intensité progressive** sont proposées : cure saveurs et cure végétale sont idéales pour une première expérience et, pour les plus chevronnés ou motivés, choisissez parmi les cures monodiète, jus ou jeûne en format 4 ou 7 jours. Bien entendu, ces pratiques diététiques sont adaptées selon un état de santé validé en consultation et évalué par la naturopathe en début de cure. Le Château du Launay s'est également doté d'une équipe de professionnels du mieux-être qui propose une gamme de soins alliant massages et soins

énergétiques avec certaines originalités comme des consultations d'iridologie, un outil majeur en naturopathie qui permet d'étudier la partie colorée de l'œil, l'iris, pour apprécier l'état de santé global d'une personne.

## Une journée type

Le matin au réveil, on accueille la journée avec des pensées positives avant de débiter une séance de sophrologie suivie d'une séance de yoga et de jala neti (soin yogique de nettoyage du nez). La journée se poursuit avec une randonnée en

pleine nature d'environ 3 heures. L'après-midi est dédié aux soins, bol d'air Jacquier où vous bénéficiez également de l'accès à la piscine, au hammam et au sauna. Le soir : repas selon le programme diététique choisi avant de passer à l'introspection de fin de journée où chacun a la liberté de témoigner sur son expérience de la journée. Une conférence sur la naturopathie achève la journée avant que chacun regagne l'une des 10 jolies et spacieuses chambres du Château. I.C.

**Cure Jeûne 4 jours, 680 €**  
(en chambre individuelle, hors soins)  
**Cures 7 jours, à partir de 1 300 € à 1 700 €**  
(chambre double, hors soins)  
Soins de 60 à 90 mn, de 80 € à 140 €.



**Un lieu unique de détox et de bien-être**



## BRITTANY

IN THE HEART OF BRITTANY, Carole Bogrand, entrepreneur and now naturopath and sophrologist, has turned the Chateau du Launay into a peaceful retreat where detox is the concept's founding principle. Read on to find out more...

With 7 years' experience leading detox retreats, the team of professionals at Chateau de Launay, composed of naturopaths, sophrologists and wellbeing practitioners, guides you throughout your detox break. During their stay at Chateau du Launay, guests can choose one of the five detox and cleanse diets that gradually rise in intensity.

The Chateau du Launay also has a team of professionals specialized in improving your wellbeing and offering an array of treatments that combine massage with energy work.

### A typical day

Upon waking, greet the day with positive thoughts before a sophrology session followed by a yoga class and jala neti. The day continues with a walk deep into nature that lasts for about 3 hours. The afternoon is dedicated to treatments. In the evening, enjoy a meal tailored to the diet chosen by the guest, followed by a moment of introspection at the end of the day where you are free to share your thoughts and give feedback about your experience during the day.  
4-day fasting programme, €680 (individual room, excluding treatments)  
7-day programmes, prices from €1,300 to €1,700 (double room, excluding treatments)  
Treatments from 60 to 90 minutes, from €80 to €140.

► Le Château du Launay, situé dans un parc et un domaine forestier de 240 hectares

► Chambres Les Amants, spacieuse et raffinée donnant sur le parc

▼ La salle de yoga de 100 m<sup>2</sup>



▲ Carole Bogrand, naturopathe et sophrologue

▲ Exemple de préparation de la Cure Saveurs, des aliments vivants et colorés