

APOTTI'O

N° 24

magazine

NOUVELLE
FORMULE

SPORT
LE HANDBALL
DES FRÈRES
KARABATIC

HORLOGERIE
À L'HEURE
FRANÇAISE

ÉVASION
NEW YORK
SE MET AU VERT

TAHAR RAHIM

UN ACTEUR IMPLIQUÉ

INTERVIEW ET PHOTOS EN EXCLUSIVITÉ

PRINTEMPS 2019

L 12584 - 24 - F: 6,90 € - RD



BACK IN DA GAME À LA RECONQUÊTE DU CORPS

CHEZ LES TAOÏSTES LE PRINTEMPS A DÉJÀ COMMENCÉ.
CHEZ NOUS, IL NE VA PLUS TARDER.
À LA VEILLE DU CARREFOUR SAISONNIER, BILAN DES TECHNOLOGIES VISIONNAIRES
ET DES IMMANQUABLES RENDEZ-VOUS DE L'ESTHÉTIQUE ET DU BIEN-ÊTRE,
POUR UNE NOUVELLE ÈRE TOUT EN FORCE, MAIS AUSSI EN SÉRÉNITÉ.
CLIMAX!

Par Capucine Berr

VERS UNE NOUVELLE
HYGIÈNE DE VIE
LA PROFESSION DE FOIE...
AU CHÂTEAU DU LAUNAY

À la recherche de la minceur idéale, ce Graal ? La satanée requête tempo-localisée (« moins quatre kilos avant l'été ») a heureusement vécu. Aujourd'hui, l'heure est davantage à l'architecture personnelle, à la construction d'un nouvel équilibre, plus pérenne, au cisèlement d'une esthétique du corps plus concertée, en phase avec son organisme, son mental et son hygiène de vie. Et c'est ce joli dessein de bien-être que sculpte jour après jour, au Château du Launay, Carole Bogrand et ses équipes. À Ploërdut, au plus beau de la Bretagne et de ses traditions celtiques, dans un parc de 240 hectares, la demeure millésimée s'impose comme un havre de résurrection, gardée par d'innombrables animaux fantastiques... Ici, quand il n'est pas l'heure de recevoir les équipes internationales d'endurance équestre ou skippers de haut niveau pour la préparation aux compétitions, on détuxe tous azimuts. Avec expertise, de l'esprit et un bel art de vivre. Passionnée depuis toujours par le développement personnel, Carole Bogrand est l'hôte des lieux, certifiée en naturopathie, diététique et sophrologie caycédiennne. « *La déttox comme nous la concevons est une prise en charge globale, une véritable remise à niveau pour un nouveau départ. Nous proposons des cures 100 % végétales, réalisées par un chef spécialisé en cuisine diététique et végétale. Les cures sont accompagnées par une naturopathe, et des experts du bien-être prodiguent les soins : ayurvédique, acupuncture, énergétique, Shiatsu, chiropractie.* » Les journées démarrent par une séance de yoga, s'enchaînent avec une randonnée pédestre à travers bois et histoires druidesques pendant trois heures, pour se terminer par des ateliers au coin du feu, autour de thématiques sur l'émotionnel, le mieux-être et l'alimentation.

« 30 % DE NOTRE CLIENTÈLE EST MASCULINE, GÉNÉRALEMENT DES HOMMES DE LA CINQUANTAINE EN PLEINE PRISE DE CONSCIENCE. »



Au menu donc, cure végétale croquante, ou jus et bouillons, le principal étant que tout soit de qualité biologique, de saison de préférence et de production locale, comme ces plantes sauvages folles cueillies au bout du chemin.

Cet équilibre recherché, c'est l'homéostasie qui l'assure, c'est-à-dire la propension naturelle de notre organisme à maintenir ses différentes fonctions biologiques et métaboliques à un certain niveau. C'est quand elle est mise à mal que la maladie chronique s'installe, que les problèmes digestifs se déclarent, avec en sus un moral en berne et son lot de kilos.

« 30 % de notre clientèle est masculine. Ce sont généralement des hommes de la cinquantaine en pleine prise de conscience, avec un métier à forte pression. Si la porte d'entrée est souvent l'objectif minceur (NDLR : car ici la perte de poids est toujours réelle, oui), ils finissent par s'autoriser de lâcher prise, se reconnectent avec eux-mêmes et avec la nature, recentrent leurs priorités. C'est généralement une vraie adhésion et un véritable tremplin pour un mieux-être au long terme. »

Initier une nouvelle idylle avec son corps, un autre rythme, une autre dimension au quotidien.

Pour aller plus loin :

Le Château du Launay propose la Méthode Feldenkrais, une technique de prise de conscience à travers le mouvement permettant d'accroître la souplesse des articulations, la coordination des mouvements et la flexibilité de la colonne vertébrale. Elle étudie les tensions inutiles et leurs influences sur la respiration et la réflexion.

chateaudulaunay.fr

