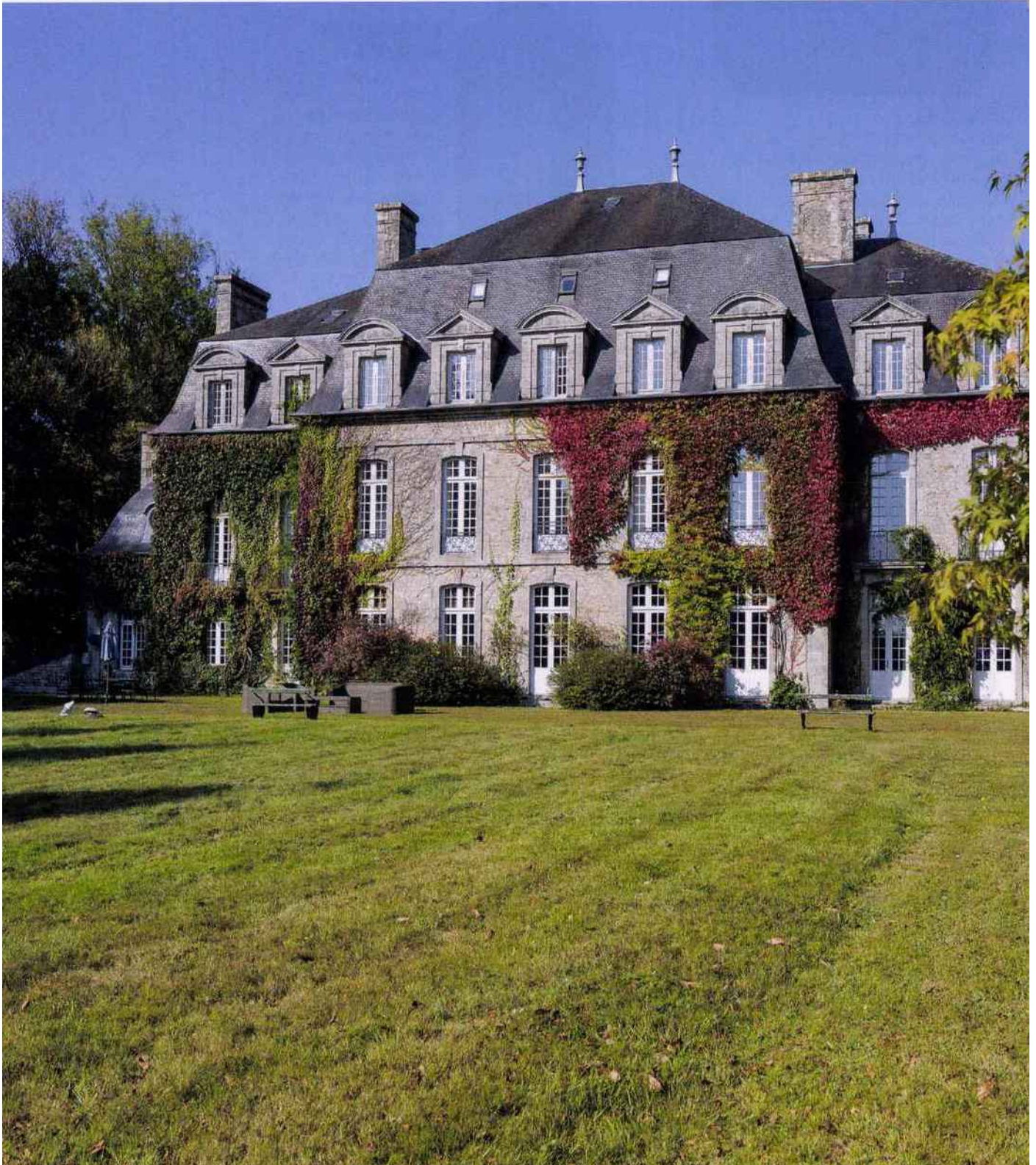




Testé par **VSD**





DÉTENTE

BRETAGNE : 4 JOURS DÉTOX AU CHÂTEAU DU LAUNAY

Au cœur du Morbihan, une halte bien-être pour chouchouter tous ses sens : table sublime, naturopathie, yoga, randonnées, massages... Laissez-vous aller !

Amille lieux des sites de « bien-être » ultra-marketés, le Launay offre une approche sincère, à l'image de Carole Bogrand, son instigatrice. Après une première vie dans les affaires, elle et son mari ont choisi de changer de cap. Pour lui, ce seront les chevaux ; pour elle, la naturopathie et la sophrologie. Dans ce domaine magique acheté il y a vingt ans, tout respire le vrai, à commencer par le site, au cœur de la Bretagne intérieure : une magnifique demeure du XVIII^e siècle en granit, plantée au milieu de plus de 200 hectares de forêt, d'étangs et de chemins creux. De vastes espaces intérieurs décorés avec sobriété et meubles chinés, dix chambres immenses avec vue sur le parc... Très vite, on se sent dans ce château comme à la maison.

Deuxième point essentiel : la valeur de l'équipe choisie par Carole. Florence, la naturopathe calme et bienveillante ; Corinne, la superintendante ; Claire la jeune écologue, ex-championne de snowboard, tombée amoureuse de ce morceau de terroir qu'elle nous fait découvrir à travers les randonnées quotidiennes de 2 à 3 heures. Même sentiment de bien-être lors des cours de yoga, chaque matin, avec Monique, souriante Australienne.

Troisième point d'excellence : la qualité de la cuisine, ou comment se mettre à adorer la nourriture végéta-

rienne. Tout est bio et local, comme une évidence. Carole ou le jeune cuisinier Sylvano achètent tous les matins leurs légumes chez les maraîchers voisins. « *On crée les repas en fonction des légumes récoltés au fil des saisons* », explique Carole. Et c'est délicieux. Au menu : tartare d'algues marinées aux agrumes et chips de nori ou millefeuilles de butternut au pesto basilic, salade de fenouil aux agrumes, betteraves rôties... Au petit déjeuner : smoothies légumes/fruits et la renversante crème de cajou et mangue.

Comme un temps suspendu, tout incite à vivre différemment pendant quelques jours. La « cure détox » donne toute sa mesure : elle nous reconnecte avec des goûts authentiques, à notre propre corps, à la nature et aux grands arbres plusieurs fois centenaires, aux mousses si vertes, aux chevaux qui s'ébrouent dans les prés et au vent qui chasse les nuages... Ici, tout s'arrête naturellement, pour pouvoir mieux recommencer... autrement. **VALÉRIE SARRE**



PHOTOS : BENJAMIN SELLIER

LE PETIT PLUS

4 cures détox et bien-être

Toutes les cures – santé, végétale, monodiète/jus et jeûne – peuvent se dérouler sur 4 ou 7 jours.

Exemple de tarif : pour la cure végétale, entre 920 € pour 4 jours et 1 600 € pour 7 jours (en chambre

double). Ce tarif comprend l'hébergement, les repas, l'accompagnement par une naturopathe, les séances de yoga, l'accompagnement en randonnée et l'accès au spa. Les soins – massages – sont en supplément. 56160 Ploërdut. chateaudulaunay.fr