

J'ai fait une cure détox au CHÂTEAU DU LAUNAY

..... par Galya ORTEGA

Le Château du Launay a une offre vraiment différente que je n'ai trouvée nulle part ailleurs aussi complète et riche.



Carole Bogrand, propriétaire.

UNE VRAIE VIE DE CHÂTEAU

Imaginez un domaine immense à 40 minutes de Lorient, en Bretagne. De belles forêts sauvages, des champs avec une nature préservée, des petits villages alentour. On entre dans cette belle bâtisse et on est touché d'emblée

par l'élégance de la décoration. C'est un vrai château, grand, parfaitement entretenu et très «vivant». C'est la demeure privée de Christophe et Carole Bogrand. Ainsi le client mène «la vie de château» pendant sa cure. Et je vous assure que c'est très agréable, car le sens esthétique, l'énergie du lieu est très bénéfique pour cette «retraite» de santé.

Meubles rares, beaux tableaux, objets qu'on sent chinés aux quatre coins de la planète, un piano à queue, un billard, des photos de famille, des chambres très vastes avec de belles salles de bains. Cela donne tout de suite le ton : le client n'est pas dans un hôtel qui cherche ses étoiles, il est dans une demeure privée dans laquelle, en très peu de temps, il se sent comme chez lui. Malgré toute cette chaleur de l'accueil, tout est hyper structuré. Une cuisine dirigée par un jeune chef qui a déjà une belle expérience dans les lieux recherchés, un spa dans une dépendance du château avec son hammam, son sauna, ses salles de soins, son studio de yoga, sa piscine, sans parler des espaces très qualitatifs mis à disposition des clients.



Il y a une dizaine de chambres, ce n'est pas un hôtel et Carole Bogrand a souhaité opter pour le principe des chambres d'hôtes. Seulement 8 chambres sont à disposition pour les cures. Ce qui signifie que les groupes sont de 16 personnes maximum et c'est très agréable car on se sent suivi et accompagné personnellement. Personne n'est perdu dans une masse.

LA NATUROPATHIE COMME POINT CENTRAL

Lorsqu'un client décide de faire une cure, une mise entre parenthèses, il ne s'agit pas de faire seulement du moins (moins manger, moins se laisser aller au digital, moins se laisser aller en général, etc.), il est indispensable de faire du plus pour mieux construire le nouveau et repartir riche de beaux modèles, de belles compréhensions et de nouvelles habitudes pour sa vie normale d'après. Le lieu en fait partie ainsi que le personnel, la qualité de l'encadrement et l'environnement que le client va découvrir.

L'axe central de l'architecture de cette cure est la naturopathie. Cette discipline pourrait être également une inspiratrice des spas et l'art de prendre soin de soi (et de sa santé) avec des méthodes naturelles dans lesquelles entrent la nutrition, l'exercice physique, l'accompagnement émotionnel, des compléments alimentaires, quelques méthodes de gestion énergétique et la connaissance de soi pour aller bien. On en trouve beaucoup d'applications dans les thalassos et dans les spas intégratifs.

La propriétaire du lieu et de son âme, Carole Bogrand, est naturopathe. Elle a mis en place toute la stratégie des cures et a su s'entourer d'une équipe excellente.

LE CHANGEMENT DE VIE DE CAROLE ET CHRISTOPHE BOGRAND

Sa première vie est celle d'une femme chef d'entreprise. Elle gérait plusieurs magasins dans la grande distribution avec efficacité et enthousiasme. Mariée à un homme qui avait un travail analogue au sien, mère de deux enfants, Carole avait une vie intense et qui la comblait. Un jour l'idée les a pris de faire un tour du monde à la voile et les voilà partis avec les enfants pour presque un an. Au retour, l'ancienne vie n'avait plus la même saveur. Ils décident tous deux de vendre leurs affaires et de s'investir dans une nouvelle étape. L'opportunité de l'achat de ce château s'est présentée. Ce fut un grand saut, mais ils l'ont fait avec intelligence et en ne se leurrant pas sur les difficultés qui pouvaient se présenter.

Christophe en plus d'un marin était un cavalier émérite. Il a développé un haras de chevaux d'endurance qu'on peut voir au Launay.

Quant à Carole, elle s'est lancée dans des études très sérieuses de naturopathie, s'est formée à la cuisine santé et biologique et a complété avec la sophrologie Caycédiennne dont elle a un master. Forte de cette connaissance solide, elle décida de se lancer et de transformer le château en centre de bien-être.

Quelques travaux pour transformer la demeure et au printemps 2018 les premiers curistes commencèrent



à arriver. Chaque personne qui vient en retire de tels bénéfices qu'immédiatement les prochains séjours sont programmés et le bouche à oreille fait son travail de communication partagée.

L'ESPRIT ET LA COMPÉTENCE

Pour faire tourner un tel lieu avec l'ambition de qualité qu'en avait Carole Bogrand, il fallait une équipe de choc. Il y a quatre axes d'accompagnement : la naturopathie, la nutrition, les pratiques corporelles et le bien-être holistique.

Quels que soient les compétences et diplômes de chacun, c'est l'esprit dans lequel les choses sont faites qui constitue la différence. Ici, nous sommes très loin des critères de standards liés à l'hôtellerie et aux spas en général. Les maîtres-mots ici sont bienveillance, chaleur humaine et disponibilité.

La naturopathie

Bien qu'hyper diplômée, Carole ne souhaitait pas faire elle-même les consultations de naturopathie. Une naturopathe diplômée sénior reçoit les clients du Launay et est présente tous les jours pour veiller au bon déroulement des cures. Elle est accompagnée d'une naturopathe junior qui fait du liant relationnel.

La cuisine

Le jeune chef Stephano prépare les repas dans les règles de l'art. Il a fait ses armes auprès de grands chefs étoilés et a pratiqué spécifiquement la cuisine santé au Sofitel de Quiberon, réputé pour son accompagnement nutritionnel de haut de gamme, ainsi qu'au Sofitel Ile Rousse en Corse.

Le yoga

Quant aux pratiques physiques, la professeure de yoga Ashtanga Vinyasa est exceptionnelle. Quelles que soient les difficultés des pratiquants, elle a le geste juste de l'adaptation de la méthode à chacun tout

*Ici,
nous sommes
très loin des
standards
de l'hôtellerie*





*Du jeûne
aux repas
gastronomiques,
ici, tout est
possible*

22

en étant rigoureuse sur la pratique. La guide de randonnée est davantage qu'une accompagnatrice de marche en montagne. Elle connaît la forêt d'amour, elle a un lien intense avec les arbres, l'histoire antique des lieux lui parlent et en Bretagne les légendes, les pratiques druidiques ou gallo-romaines sont légion.

Les massages

Les massages sont pratiqués par des thérapeutes d'exception. J'ai beaucoup roulé ma bosse au cours de mes longues années de métier. Je n'ai jamais rencontré une telle qualité qui, de surcroît, est homogène sur l'équipe. Je me suis demandé comment Carole a fait pour trouver ce niveau d'excellence au fin fond perdu de la Bretagne. Elle m'a expliqué et c'est clair : ce niveau existe parce que c'est la Bretagne. Et la Bretagne ce n'est pas rien en termes d'énergie et d'authenticité !

Les équipements

Au-delà des personnes, le matériel mis à disposition est écologique, du sauna au hammam en passant par tout le matériel de la salle de yoga, le bol d'air Jacquier. Ce dernier appareil est une méthode d'oxygénation cellulaire naturelle par une brumisation particulière d'essence de pin, transformée de manière à être absorbée par l'organisme sans lui nuire. Le sang s'en charge et purifie ainsi le cerveau, les muscles et le corps tout entier.

LE PROGRAMME

1^{ère} étape : la consultation de naturopathie

Le curiste remplit un questionnaire très détaillé qui va permettre d'une part de valider les choix de soins en toute sécurité, de lui apporter un éclairage sur son état énergétique et de l'accompagner tout au long de son séjour.

La naturopathe est présente chaque jour et elle vérifie avec le curiste le bon déroulement de sa cure. Au besoin, elle ajuste. Elle fait un bilan de conclusion à la fin du séjour y ajoutant quelques conseils pour le retour dans la vie active.

Elle propose également quelques ateliers de bien-être à suivre en soirée.

2^{ème} étape la nutrition

Le client a le choix du programme de nutrition compte tenu que rien n'est rigide et qu'il peut changer et adapter en cours de séjour.

- **Cure jeûne** : jeûne hydrique à base de bouillons, de tisanes et de jus de fruits frais dilués.
- **Cure jus** : les jus de fruits et de légumes frais et biologiques sont réalisés avec un extracteur qui permet de n'avoir que le jus en préservant toutes les qualités nutritionnelles. Les jus sont consommés trois fois par jour. Ils peuvent être associés à des bouillons de légumes ou des tisanes
- **Cure monodiète** : le principe est de ne consommer qu'un seul aliment au fil de la journée : riz, légume, fruit, etc., à déterminer en fonction des attentes et du goût.
- **Cure végétale** : une alimentation saine et savoureuse. Le chef, véritable virtuose de la gastronomie, concocte des assiettes incroyables de beauté, d'équilibre nutritionnel et de saveurs. Les plats de légumes, fruits de saison, locavore la plupart du temps, sont naturellement issus de l'agriculture biologique.
- **Cure saveurs** : ici nous sommes dans la haute gastronomie de la cuisine santé. Des aliments vivants, colorés cuisinés avec passion et créativité et qui en même temps sont adaptés aux besoins de l'organisme.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Deux activités principales étaient proposées lors de mon séjour :

- **Le yoga** : le style était Ashtanga Vinyasa. Un yoga tonique qui réveille le corps et met l'accent sur la structure du corps, l'alignement articulaire et le dynamisme musculaire. On découvre que le jeûne donne énormément d'énergie et que le yoga participe beaucoup à la détoxification. Un cours tous les matins.
- **Les randonnées** : le château est entouré de bois. C'est une personne éveillée à la nature et qui initie le groupe chaque jour à la découverte des arbres, de la végétation rare, des lieux de rituels antiques. Les randonnées durent entre 3 et 4 heures. Elles sont assez sportives. Il est possible de les aménager si on le souhaite, en interrompant sa randonnée au bout de certaines étapes.
- **La natation** : cette activité est libre. La piscine est à disposition dans le spa.
- **Le repos** : les siestes, les pauses détente individuelles, la relaxation sont laissées au libre choix des curistes mais très encouragées. Dans le jardin du Château, des fauteuils et transats accueillent chacun à partir des beaux jours.

LES ACTIVITÉS SPA

Les propositions sont diverses. Dans une dépendance du Château, le client peut bénéficier d'une piscine couverte ou découverte en fonction de la météo. Le sauna traditionnel au bois est à disposition. Le hammam est très accueillant. Un bol d'air Jacquier est à disposition avec son principe de respiration, une petite salle de yoga à privatiser éventuellement, ainsi que deux petites salles de soin si besoin.

LES ACTIVITÉS ANNEXES : ATELIERS, COURS DE CUISINE

Tous les jours après le dîner, un atelier est proposé sur les thèmes : la sophrologie, la gestion du stress, les principes de la naturopathie, l'équilibre énergétique, la nutrition à la maison, etc. C'est léger, très professionnel. Au cours du séjour, un atelier cuisine est offert en compagnie du Chef et de Carole Bogrand. Malgré mes connaissances personnelles en cuisine bien-être, j'ai découvert des astuces de savoir-faire, des associations et des recettes qui m'ont enchantée.

LA CURE JOUR APRÈS JOUR

Le client est libre de ne pas participer à telle ou telle activité si il ne le souhaite pas mais la structure est très bien construite de manière à potentialiser les effets.

- Lever vers 7h30 : petite boisson régénérante : tel citron pressé chaud avec jus de gingembre et éventuellement jus de curcuma. En saison, sève fraîche de bouleau.
- 8 h : yoga.
- 9 h : petit déjeuner : variable au choix.
- 9h30 : randonnée. Prévoir de vraies chaussures de rando car souvent les chemins sont escarpés.
- 13h30 : déjeuner.
- Après-midi libre : repos, piscine, sauna, hammam, massages, etc.
- 19 h : dîner.
- 20 h : ateliers.

LES SOINS ET MASSAGES

La carte des soins est très large. Je relèverai que la qualité est vraiment remarquable. J'ai rarement vu des praticiens de ce niveau. Citons :

- **La séance individuelle de sophrologie.**
- **La méthode Feldenkrais** : le praticien communique par le toucher. Avec ses mains, il ressent les besoins du client et lui fait découvrir une nouvelle mobilité fondée sur la phénoménologie. Un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, des techniques de relaxation, de respiration, et d'activation du corps et de l'esprit. La méthode s'adresse à tous ceux qui veulent gérer leur stress, réapprendre à se concentrer ou régler une problématique centrée sur la personne pour somatiser du positif.
- **Le soin ayurvédique.**
- **La séance d'acupuncture.**
- **Le soin énergétique.**
- **Le shiatsu.**



- **La chiropraxie** : on est un tout. La chiropraxie est un art, une science et une philosophie. C'est une voie pour être, penser, agir, expérimenter, découvrir son corps, le concevoir, et apprendre à le percevoir de manière nouvelle. Le toucher est fondamental et le moyen d'entrer en contact avec ce qui constitue la partie visible et palpable.

- **L'irrigation du colon** : nettoyage doux du gros intestin par des bains internes d'eaux tempérées et filtrées par un appareil sécurisé, le tout accompagné d'un massage de l'abdomen.

- **Les massages** : massage californien, massage thaï traditionnel, massage balinaise, lomi-lomi, massage aux pierres chaudes, réflexologie plantaire, drainage lymphatique.

AU FINAL

Si je récapitule les objectifs de séjours au Château du Launay.

- **Adopter une alimentation saine et vivante.**
- **Bouger son corps** pour se sentir mieux par des exercices physiques, de yoga, de randonnées.
- **Mieux gérer son stress** grâce au suivi sophrologique : l'équilibre mental et émotionnel est tout aussi important que l'équilibre physique.
- **Se relier à la nature** : respirer, un besoin vital.
- **Avoir du bien-être** : prendre soin de soi (massages, sauna, hammam, piscine chauffée).

*

Les tarifs de cette merveille : les prix s'entendent forfaitairement (tout compris sauf les massages). 4 jours : en chambre double entre 680 et 1040 € ; 7 jours entre 1 300 € et 1 700 € selon le mode alimentaire choisi.

Les soins sont en supplément. L'heure de massage est de 80 €. Il existe des soins de 30 minutes et de 90 minutes. ♠

*Tous les jours,
après le dîner,
un atelier est
proposé*