



5

LE SAUNA DES BOIS

On ne peut pas vraiment dépolluer son corps et son esprit sans retour à la nature. L'été est la saison de la maturité et de l'oxygénation. On en profite pour se balader en forêt, discuter avec les arbres, marcher pieds nus dans l'herbe, écouter le chant des oiseaux et des ruisseaux, mettre son assiette au multicolore... Et faire une halte détox dans le sauna bucolique du Château du Launay dans le Morbihan, un lieu enchanteur pour se ressourcer corps et âme.

chateaudulaunay.fr