

[Doctissimo](#)



Écrit par : [Clémence Floc'h](#) : [Chef de rubrique beauté / nutrition / forme](#)

Créé le 01 août 2019

## Jeûne et détox au Château du Launay

**Envie d'un break, de reprendre des bonnes habitudes alimentaires, tout en prenant soin de vous ? C'est la promesse du Château du Launay en Bretagne.**

### Sommaire

1. [Plusieurs cures possibles](#)



Cinq chambres, une piscine couverte chauffée, un hammam, un sauna, un bol d'air Jacquier, une salle de yoga, cinq salles de soins et une salle d'irrigation du colon... Havre de paix au milieu de la Bretagne rurale, le Château du Launay invite à la déconnexion et au bien-être.

Ouvert en 2008 et tenu par Carole, une Bretonne dynamique, ce château propose plusieurs cures bien-être. Objectif : permettre à chacun d'y trouver son compte en fonction de sa forme et de son envie. *"Je ne voulais pas faire de jeûne pur et dur, je ne suis pas pour les interdictions. C'est pour ça que nous avons mis en place une cure de jeûne hydrique et des cures végétales"*, explique Carole Bogrand.

Au programme donc : des cures détox, des jeûnes, des randonnées, du yoga ou encore des massages. *"L'objectif est de se ressourcer, se déconnecter... Venir ici, c'est un moment pour soi"*, explique Carole Bogrand. *"Les gens arrivent souvent par envie de perdre du poids et fatigués. L'idée c'est de repartir avec une meilleure vitalité"*.



Chaque cure démarre (et termine) par un entretien avec un naturopathe afin de déterminer ensemble son objectif, d'évoquer les bonnes et mauvaises habitudes du quotidien que ce soit en terme de stress, alimentation, sommeil ou bien-être.

Pour mener à bien son concept, Carole s'est entourée d'un réseau social, environnemental et écologique. *"Nous travaillons avec des acteurs locaux : des fermes et des maraîchers locaux et bio"*.



## Plusieurs cures possibles

- ! **La cure végétale** : on consomme des produits bruts, locaux et végétaux. Cette cure s'adresse aux personnes en bonne santé. Grâce aux recettes variées et équilibrées, le corps reçoit toutes les vitamines dont il a besoin et cela permet de détoxiner le foie.
- ! **La cure Santé et équilibre** : elle permet une détox sans perdre de poids, l'objectif étant de se reconnecter avec une nourriture saine.
- ! **Le jeûne hydrique** : cette cure n'est composée que de liquide pour un apport calorique très bas à raison de 250 calories par jour. Un jeûne nécessite une préparation

en amont et un suivi après. Au menu donc des tisanes, des jus de légumes et fruits frais dilués et des bouillons. Un séjour de six jours est nécessaire, avec une arrivée le samedi à partir de 14 h, et un départ le vendredi suivant après le déjeuner.

- ! **La monodiète** : sous 2 formes possibles : soit manger le même aliment sous plusieurs formes différentes, soit boire plusieurs aliments sous la forme de jus. L'objectif est de détoxifier en douceur le corps, de mettre au repos le système digestif et d'évacuer les toxines.

### **Informations pratiques :**

Château du Launay, Locuon à Ploërdut

Tél. 02 97 39 46 32 / E-mail : [info@chateaudulaunay.fr](mailto:info@chateaudulaunay.fr)

A partir de 980€ la cure de 4 jours et à partir de 1 400€ la cure d'une semaine

<https://www.chateaudulaunay.fr>