



## CARTE DES SOINS

pour un séjour en cure  
sur-mesure.



Préservons notre environnement, n'imprimez que l'essentiel et seulement si c'est indispensable.



Respirez le temps d'un instant.

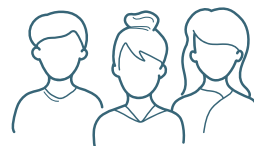
Au Château du Launay, nous sommes entourés d'une dizaine de thérapeutes qui nous permettent de vous proposer un large éventail de soins thérapeutiques pour être au plus proche de vos besoins ou de vos envies. Une échappée douce pour un ressourcement intense et émotionnel.

Tous les produits utilisés répondent à une charte de qualité irréprochable et sont minutieusement sélectionnés et testés. La philosophie et les exigences du Château Launay portent un intérêt majeur à l'attention personnalisée.

Nos soins dépendent de la disponibilité de nos thérapeutes venant de l'extérieur au domaine, nous devons réserver les créneaux dès que cela nous est possible.

Pour votre confort et la bonne prise en charge de vos souhaits, nous vous invitons à réserver vos soins au plus tard la semaine qui précède votre arrivée auprès de notre équipe.

Château du  
**LAU  
NAY**



**Des thérapeutes experts**  
Les praticiens s'adaptent à chacune de vos problématiques.



**Des soins de 60 à 90 min**  
Conçus selon des protocoles évolutifs, pour offrir une véritable parenthèse sur-mesure.



**Des produits d'exception**  
Sélectionnés sur des critères de haute qualité, nos produits sont traçables, d'origine biologique et éco-responsables.

*“La nature à chaque instant s'occupe de votre bien-être.”*

Henri David Thoreau



**Salles de soin cozy**

Conçues pour favoriser votre mieux-être, nos salles vous accueillent pour une détente optimale.



SOINS  
TRADITIONNELS  
& INTUITIFS



Massage aux pierres chaudes ..... 60 min / 110€

**Méthode ancestrale d'origine hawaïenne et amérindienne offrant des sensations inédites.**

La chaleur dégagée par les pierres volcaniques en basalte améliore la circulation sanguine, relâche profondément le système nerveux et stimule l'ensemble du métabolisme tout en apportant une grande sensation de détente.

*Contre indication : En cas de varices, maladies cardiaques, troubles cardio-vasculaires avancés.*

Modelage à l'huile chaude ..... 60 min / 110€

**Ce soin est réalisé de manière intuitive, ce qui le rend absolument unique.**

L'écoute de vos besoins et de votre état du moment guide la séance et permet de créer des gestes adaptés à la relaxation et la reconnexion avec son centre.

C'est un soin « relationnel » qui relie cœur corps et esprit

Lomi-Lomi ..... 90 min / 150€

**Ce soin pratiqué par les guérisseurs hawaïens détend, vivifie et nourrit tous les plans de l'être.**

Les vagues de pression douce effectuées avec les mains et les avant-bras alternent avec des pétrissages, acupressions, frictions et étirements vigoureux.





## SOINS

### MINCEUR & DRAINANTS



**K Tali™** Le soin signature du Launay ..... **120 min / 180€**

**Réconciliez-vous avec toutes les parties de votre être dans un voyage intérieur.**

Ce soin profond fait appel à l'énergie pour rétablir le dialogue privilégié avec ses cellules, et crée un espace de nouvelles possibilités hors du commun. Il a pour objectif la régénération des tissus, la décontraction, la reconnexion à soi et la circulation des fluides, favorise la récupération physique et psychique. Ce soin ayurvédique est accompagné d'huile chaude, d'huiles essentielles, d'encens, de bols tibétains et bols de cristal, et se réalise sur futon.

**Drainage lymphatique douceur** ..... **75 min / 130€**  
**90 min / 150€**

**Ce soin favorise la circulation de la lymphe.** Il s'effectue par des mouvements circulaires réalisés à l'aide de la main en faisant varier la pression.

En stimulant avec douceur le système lymphatique, grand purificateur de l'organisme, ce soin joue un rôle curatif, préventif, esthétique et amincissant. Ce soin procure également une grande détente et agit sur la qualité du sommeil.

*Légère utilisation d'huile de sésame biologique.*

**Podkizhi Abhyanga** ..... **60 min / 150€**

**Soin minceur lymphodrainant traditionnel.** C'est le **soin de détoxification par excellence.** L'alliance de mouvements glissés à l'huile chaude médicinale et de pressions d'herbes chauffées rassemblées dans des pochons en tissus de coton biologique est posée sur les parties du corps à soigner.

Cette association favorise la circulation du système lymphatique, le soulagement musculaire et articulaire, un effet minceur, l'oxygénation de tous les tissus. De façon synchrone, le long des canaux lymphatiques et des méridiens avec rythme et pressions on stimule la circulation sanguine pour aider le corps à éliminer les toxines ; renforcer le système immunitaire ; le tonus musculaire ; améliorer la respiration et la circulation et aider à éliminer la cellulite.

*Huile de sésame biologique & herbes médicamenteuses précieuses.  
Contre-indication : peaux sensibles ou eczéma, psoriasis*

## SOINS AYURVÉDIQUES



Agastya ..... 60 min / 110€  
90 min / 150€

**Entièrement sur mesure, utilisant des plantes traditionnelles, ce soin rare et traditionnel est pratiqué en fonction de vos doshas (constitution ayurvédique), afin de venir les équilibrer et apporter un mieux-être global.**

Aussi relaxant que revigorant, ce soin est une véritable cure de jouvence pour vos cellules. Il crée un équilibre émotionnel. Des huiles traditionnelles sont spécialement sélectionnées pour chaque client en fonction de leur constitution ayurvédique.

Rasyana..... 120 min / 160€

Ce massage exceptionnel est le fruit de deux soins aux vertus rajeunissantes : le soin Agastya, rééquilibrant global du corps et le soin Mukha Abhyangham aux effets liftants anti-age.

**Ce soin complet du visage et du corps favorise la détente, la tonification et le rajeunissement des tissus.**

Shirodara ..... 45 min / 80€  
60 min / 110€

**Enveloppement à l'huile ayurvédique.**

Cette thérapie délicieusement relaxante commence avec un modelage du visage et de la tête. Ensuite, une huile tiède est délicatement versée sur le front et le troisième ajna chakra, zone où les nerfs sont très sensibles.

Dans une oscillation lente et délicate, cette technique permet de libérer les tensions et d'augmenter les fonctions de l'hypophyse et de la glande pinéale, maîtresse du sommeil. **Ce soin traditionnel indien permet d'accéder à un calme profond et durable. C'est une thérapie unique et complète, émotionnelle et physique.**

Il favorise l'équilibre hormonal, aide la fonction de la prostate, soulage les problèmes menstruels et ménopausiques, augmente l'ocytocine, favorise le sommeil, aide à réduire le stress.

*2 litres d'huile de sésame biologique sont utilisés sur le front et le cuir chevelu.*

SOINS  
AYURVÉDIQUES



NOUVEAUTÉ



## Shirothampi..... 45 min / 80€

Originaire de l'Inde, le Shirothampi est un massage de la tête et des épaules aux multiples vertus, transmis de mère en fille.

Il consiste à évacuer toutes les tensions et le stress de la journée en stimulant différents points marmas (points de concentration d'énergie) en profondeur.

Ce massage traditionnel, shiroth signifiant tête et champi signifiant massage, est à l'origine du mot shampoing !

Ce massage débute assis, puis ensuite, la personne est allongée pour un total lâcher-prise.

Ses vertus :

- stimulation du cuir chevelu et la repousse des cheveux.
- soulage les migraines
- soulage les tensions oculaires et musculaires.
- favorise un sommeil profond
- amélioration l'efficacité de l'appareil circulatoire
- intense relaxation
- régénère le système nerveux
- optimise concentration et vigilance

*Huile est utilisée pour la partie du massage allongé*

## PARCOURS INITIATIQUE



NOUVEAUTÉ

## L'Hormèse ..... 90 min / 150€

L'hormèse est un outil qui vise à stimuler les mécanismes de défenses biologiques et d'adaptation du corps, afin d'optimiser ses capacités de résistance et renforcer sa santé globale.

Cette stimulation intervient via des facteurs de stress précis et maîtrisés tels que : le jeûne, les expositions au chaud et au froid, l'activité physique et la respiration.

Quelle application ?

- pour régénérer le système nerveux
- pour optimiser l'immunité
- pour redonner de la vitalité
- pour optimiser le sommeil
- pour renforcer la gestion du stress
- pour retrouver confiance en soi et en ses capacités physiques et physiologiques
- pour renforcer son mental
- pour renforcer ses capacités physiques

Chaque protocole est individualisé en fonction de l'état de vitalité de la personne et de ses caractéristiques propres.

### Le parcours en détail :

- Une séance d'initiation à la respiration profonde.
- Un parcours d'exposition au froid ou chaud selon les besoins individuels – temps estimé en fonction du protocole chaud (sauna) ou froid (bain glacé) et de l'expérience de l'individu
- Une sensibilisation à l'exercice physique pour les personnes qui souhaitent reprendre un sport et des conseils pour pratiquer l'activité physique selon les principes hormésiques.

*Le parcours froid se fait dans une baignoire remplie d'eau et glaçons. Le parcours chaud se pratique dans un sauna.*



SOINS  
COMPLÉMENTAIRES

LE CORPS



## Hygiène intestinale (irrigation du colon) ..... 90 min / 150€

Le concept de nettoyage du côlon remonte à 1500 av. J.-C. et accompagne l'homme depuis lors tout au long de l'histoire. **Éliminez les matières organiques vieillissantes qui adhèrent aux parois et aux plis du colon grâce à une technique sûre, hygiénique, indolore, inodore et efficace.**

Les bains internes doux et successifs d'eau tempérée et filtrée grâce à un appareil sécurisé permettent de dissiper progressivement les tensions, de réhabiliter la motricité intestinale et de favoriser de nombreux échanges. Le tout est accompagné d'un massage de l'abdomen.

*Contre-indication : personnes atteintes de la maladie de Crohn, d'hémorroïdes graves, de tumeurs rectales ou intestinales, de colites ulcéreuses ou de diverticulites ne devraient pas avoir recours à ce soin à moins d'un avis du médecin.*

## Réflexologie plantaire ..... 60 min / 110€

**Restaurez les grands équilibres du corps** avec un massage de points réflexes sous la voûte plantaire. Chaque zone réflexe correspondrait à un organe, une glande ou une partie du corps qui se projetterait sur la plante des pieds.

Un toucher spécifique localise les tensions et les débloque. Incroyablement relaxante, cette technique active la circulation sanguine au niveau des pieds, effaçant les contraintes de la journée.

## Soin énergétique ..... 60 min / 110€

Association de pratiques manuelles et énergétiques qui agissent sur l'ensemble de l'organisme pour un **rééquilibrage corps-esprit et un sentiment de mieux-être.**

## Soin acupuncture ..... 60 min / 110€

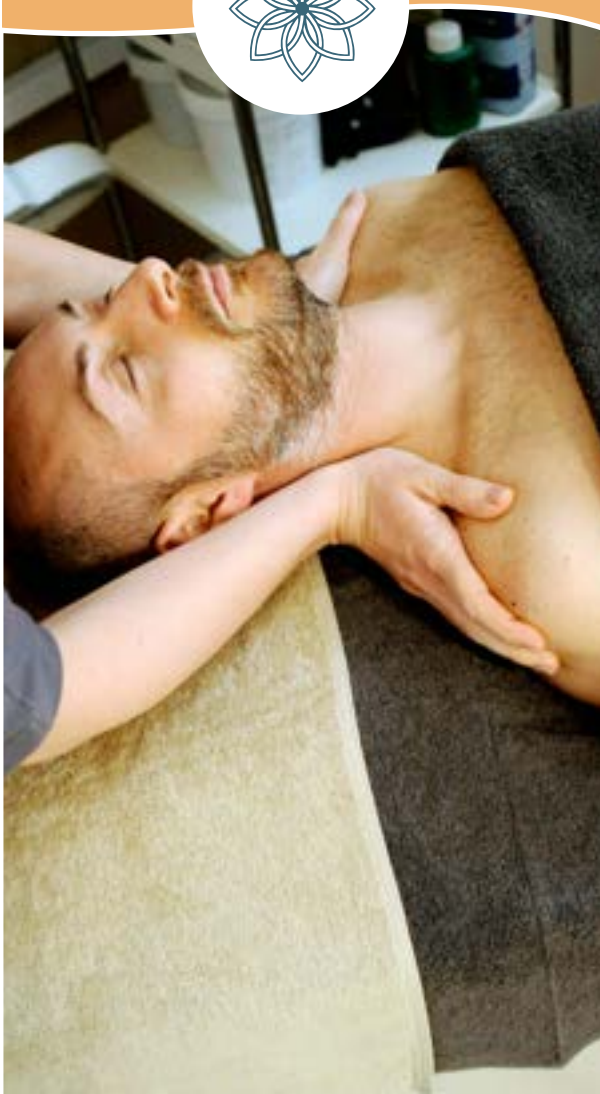
L'acupuncture traditionnelle est une **pratique thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise.**

Elle consiste à stimuler certains points spécifiques du corps appelés points d'acupuncture. Ces points soulagent des troubles et douleurs, mais aussi favorisent le processus de détox.

*Utilisation d'aiguilles à usage unique.*

## SOINS COMPLÉMENTAIRES

L'ESPRIT



### Méthode Feldenkrais ..... 60 min / 110€

**La Méthode Feldenkrais amène à prendre conscience du corps** à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations kinesthésiques (ensemble de sensations relatives aux mouvements du corps) qui y sont reliées.

**Le praticien communique par le toucher.**

Avec ses mains, il ressent les besoins de la personne et lui fait découvrir une nouvelle mobilité, une façon plus appropriée de faire usage de soi. Ces séances sont recommandées à ceux qui souffrent de maux de dos, de problèmes de genoux, de nervosité et d'anxiété. Mais également à ceux qui aspirent à un mieux-être et à plus d'épanouissement.

### Soin du visage ..... 60 min / 110€

Ce soin facial est pratiqué sur les points d'acupuncture et méridiens du visage et de l'ensemble du crâne.

Le praticien efface les tensions et permet au visage de retrouver éclat et lumière dans **un moment de profonde détente corporelle.**

*Huile de sésame biologique*

### Massage Shiatsu ..... 60 min / 110€ 90 min / 150€

**Le shiatsu est une thérapie manuelle, énergétique et holistique** qui agit sur la circulation de toutes les énergies du corps pour retrouver l'équilibre et la vitalité. Originaire du Japon, il se distingue du massage en ce qu'il se pratique habillé. Il signifie littéralement « pression des doigts ».

*Contre-indication : Déconseillé aux personnes asthmatiques.*

SÉANCE  
DE YOGA  
INDIVIDUELLE



Yoga Ashtanga Vinyasa .....60 min / 110€

Cette méthode de yoga se caractérise par **un enchaînement soutenu de postures** (Asana), au rythme d'une respiration régulière, nasale et légèrement sonore.

L'inspiration et l'expiration (Puraka, Rechaka) sont toujours d'égale longueur et intensité.

Les mouvements ininterrompus synchronisés au souffle forment des postures (Vinyasa).

Yoga Touch .....75 min / 130€

**Cette pratique est basée sur différentes techniques**, dont des postures de yoga, des techniques d'étirement japonaises, du Shiatsu et la méthode Feldenkrais.

Il s'agit d'un enchaînement d'étirements, de pression, de relaxation combinant respiration et lâcher prise.

Idéal pour les adeptes du yoga souhaitant approfondir leur quête leur pratique.

## ENTRETIEN PERSONNALISÉ



## Bilan naturopathique ..... 60 min / 110€ 90 min / 150€

**Cet entretien personnalisé avec le naturopathe est un temps privilégié pour répondre à vos besoins spécifiques.**

À votre écoute, et après avoir réalisé un BILAN DE VITALITE et un EXAMEN MORPHOLOGIQUE, le naturopathe vous conseillera des pratiques d'hygiène de vie, que ce soit en matière d'alimentation, d'activité physique, de respiration ou autres, pour retrouver ou conserver une santé optimale sur le long terme.

Le bilan de vitalité : effectué sur les bases d'un dialogue approfondi sur votre histoire, vos antécédents, votre mode de vie, votre alimentation, vos contraintes.

L'examen morphologique, parfois pulsologique (prise de pouls chinois) ou iridologie détermine :

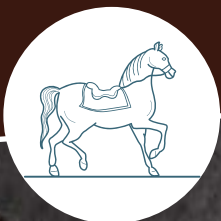
- Votre constitution, qui est en fait votre potentiel héréditaire immuable.
- Votre tempérament, fruit de vos habitudes de vie.
- Votre diathèse qui constitue votre état à ce moment T (état physio-psycho-énergétique).
- Votre vitalité (qui constitue votre énergie vitale intrinsèque permettant l'autoguérison).

A l'issue de cet entretien, le naturopathe rédigera un programme d'hygiène vitale (PHV) – un programme personnalisé destiné à faire perdurer ce temps d'exception vécu au Château du Launay.

Si nécessaire d'autres clés, telles que la réflexologie, les massages bien-être, les techniques respiratoires, sans oublier l'hydrologie (utilisation de l'eau chaude ou froide, sauna, hammam) pourront être recommandés.

*Enfin, conscient de ses limites, le naturopathe sait orienter aussi souvent que nécessaire vers le médecin traitant, un autre spécialiste, voire vers un autre praticien de médecines non conventionnelles (ostéopathe, acupuncteur, sophrologue...).*

## RENCONTRE AVEC LE CHEVAL



## Séance d'équithérapie.....90 min / 180€

*Les séances d'équithérapie s'ajoutent à la cure de votre choix, selon les dates spécifiées sur le calendrier, sous réserve de disponibilité. Pour votre confort les dates sont prévues à l'avance avec notre équithérapeute et les places sont limitées.*

**Révéléateur de notre manière d'être avec les autres, le cheval nous ouvre les yeux sur des schémas de fonctionnement qui nous sont propres et dictent nos comportements dans notre vie personnelle et professionnelle.**

Accompagné par un coach, le lien avec le cheval aide à développer la confiance en soi, le respect de soi même et des autres, l'affection, l'empathie, la confiance, la réussite, la responsabilité, l'affirmation de soi, les aptitudes à communiquer, la maîtrise de soi et de nombreuses autres ressources de vie.

Lors d'un accompagnement, la lecture des signaux corporels émis par le cheval permet à la coach d'identifier les traits fondamentaux de notre personnalité et de permettre à la personne d'appréhender ses mécanismes intrinsèques.

Ainsi la relation avec le cheval exige de la personne qui interagit avec lui une qualité de présence à soi, ici et maintenant. Avec l'aide de la coach, cette connexion précieuse au moment présent procure un ressourcement profond. Au-delà de la séance elle-même, vivre cette expérience c'est engager une démarche de mieux être.

EN VIDEO





**Vous avez des questions sur un soin en particulier ?  
L'équipe est à votre disposition :**

(+33)2.97.39.46.32  
[info@chateaudulaunay.fr](mailto:info@chateaudulaunay.fr)

Tarifs applicables dès le 1er janvier 2022, sous réserve de modifications.  
Les soins thérapeutiques ne sont pas inclus dans le prix du séjour.  
Les soins annulés moins de 48 h avant leur programmation seront facturés.

---