

La Cure "Détox"



Un programme proposé par
Celeste Cândido
Au Château de Locquenolé

Rajeunir, Mincir, se sentir Bien

Avec la gastronomie diététique et des menus réalisés par le grand chef
Olivier BEURNÉ

Elaboration de repas, randonnées, bateau, yoga, ateliers sur l'alimentation,
l'hygiène vitale, le poids, les Huiles Essentielles...

Château de Locguénolé

Un lieu magique pour une cure de bien-être.



Une oasis de verdure au bord d'un large bras de mer du Morbihan :
Le Château de Locguénolé se situe à 10 kilomètres de Lorient dans un immense parc boisé de 120 hectares, bordant près de 2km de côtes.

Respirez à plein poumon l'air marin, adouci par les bienfaits de la forêt.

Accès direct en bateau vers l'Océan, à partir du ponton privé de l'hôtel.

Cet établissement fait parti de la prestigieuse chaîne des « Relais & Châteaux »



Piscine extérieure chauffée (d'avril à septembre), tennis, saunas, hammam, vélos.

Lieu de départ pour promenades le long du bras de mer et d'immenses plages sauvages à 10 km.

Sorties en mer*. Massages en chambre*.



Des légumes, des légumes, des légumes... !
Une carte signée par le chef étoilé Olivier BEURNÉ
Ancien chef de cuisine (Restaurant DEVOS,
Le Pavillon, La Cigogne Gourmande) ;
Met tout son savoir au service de la diététique..



Tous nos menus sont élaborés avec des produits issus de
l'agriculture biologique et dans la mesure du possible, local et de saison.



Celeste Cândido en collaboration avec Olivier Beurné, propose une alimentation essentiellement à base de légumes ; rien n'a été laissé au hasard : sélection des aliments, cuissons et présentation. Ainsi sont favorisées l'élimination, la régénération cellulaire et la perte de poids ; le goût et le plaisir de la table en harmonie avec la Terre sont célébrés.

Rajeunir :

- Permettre au corps d'éliminer ses toxines, c'est stimuler la régénération cellulaire, donc rajeunir

Mincir durablement après « la Cure Détox »:

« **Nous sommes ce que nous mangeons et mangeons ce que nous sommes** »

- Prendre conscience des risques et des causes d'une alimentation toxique.
- Réapprendre à s'alimenter sainement « se DEPOLLUER »
- Ne pas tomber dans les pièges des produits toxiques dissimulés
- Ne pas succomber aux multiples tentations « alléchantes » qui troublent le consommateur de plus en plus dans ses choix.



Bien - être :

- Débarrassé de ses excédants, votre corps a une vitalité accrue
- Votre mental retrouve sérénité et discernement

Simplicité Sobriété Tempérance

En résumé, après la Détox :
régénération des cellules, bien être corporel et moral, préservation de la forme et réconciliation avec sa propre image qui entraîneront un sentiment de confiance.



Programme de la journée :

matin	8h30 à 9h00	Petit déjeuner
	9h30 à 10h15	Eveil au yoga
	10h45 à 11h45	Ateliers (Principes de l'Hygiène Vital, huiles essentiels, Alimentation, Digestion, Equilibre acide/base, index glycémique, etc.)
déjeuner	12h30	
après-midi	14h30 à 16h00	randonnée
	16h30 à 19h00	Temps libre : lecture, piscine, massage sauna, hammam, vélo..
dîner	20h00	

Deux formules sont proposées

semaine du dimanche après-midi au samedi après déjeuner / week-end du dimanche au mercredi après déjeuner

* voir horaires de prise en charge dans la rubrique réservations

Dates

2009	Semaine	Week-end	2009	Semaine	Week-end
Janvier			Juillet	19 au 25	19 au 22
Février	21 au 27	26 au 1/03	Août	23 au 29	23 au 26
Mars	21 au 27	26 au 29	30 au 05/09	06 au 12	06 au 09
Avril	18 au 24	23 au 26	Septembre	20 au 26	20 au 23
Mai	09 au 15	09 au 13	Octobre	25 au 31	25 au 28
Juin	13 au 19	13 au 16	Novembre	22 au 28	22 au 25
			Décembre	13 au 19	13 au 17

Tarifs par personne

Basse saison : 14 février au 9 Avril 2009 / 14 au 30 avril 2009/27 septembre au 26 décembre 2009

Semaine 6 nuits	Chambres			
	Classique	Supérieur	Junior Suite	Appartement
Single	2 100 €	2 268 €	2 502 €	2 982 €
Double/twins	1 806 €	1 860 €	1 974 €	2 141 €
Triple		1 764 €	1 842 €	1 956 €
Week-end 3 nuits				
Single	1 050 €	1 134 €	1 251 €	1 491 €
Double/twins	903 €	930 €	987 €	1 075 €
Triple		882 €	921 €	978 €

2. Moyenne saison : 1er au 20 Mai 2009 / 24 mai au 9 juillet 2009/ 13 au 26 Septembre 2009

Semaine 6 nuits	Chambres			
	Classique	Supérieur	Junior Suite	Appartement
Single	2 182 €	2 352 €	2 628 €	3 294 €
Double/twins	1 848 €	1 932 €	2 070 €	2 244 €
Triple		1 794 €	1 884 €	2 004 €
Week-end 3 nuits				
Single	1 091 €	1 176 €	1 314 €	1 647 €
Double/twins	924 €	966 €	1 035 €	1 122 €
		897 €	942 €	1 002 €

3. Haute saison : 17 au 24 juillet / 21 août au 12 septembre

Semaine 6 nuits	Chambres			
	Classique	Supérieur	Junior Suite	Appartement
Single	2 286 €	2 532 €	2 778 €	3 432 €
Double/twins	1 896 €	2 022 €	2 142 €	2 400 €
Triple		1 854 €	1 932 €	2 106 €
Week-end 3 nuits				
Single	1 143 €	1 266 €	1 389 €	1 716 €
Double/twins	948 €	1 011 €	1 071 €	1 200 €
Triple		927 €	966 €	1 053 €

Sont inclus : La chambre, le petit-déjeuner + le déjeuner + le dîner diététique, les eaux minérales et thés verts aux repas, les services de SALUTTERRE : randonnée, ateliers, yoga, 1 massage, prise en charge à la gare et à l'aéroport à l'arrivée et au départ. Des sorties en bateau* sont possibles à partir du ponton du Château vers la mer en fonction de la météo.

Réservation

*Château de Locguénolé*****

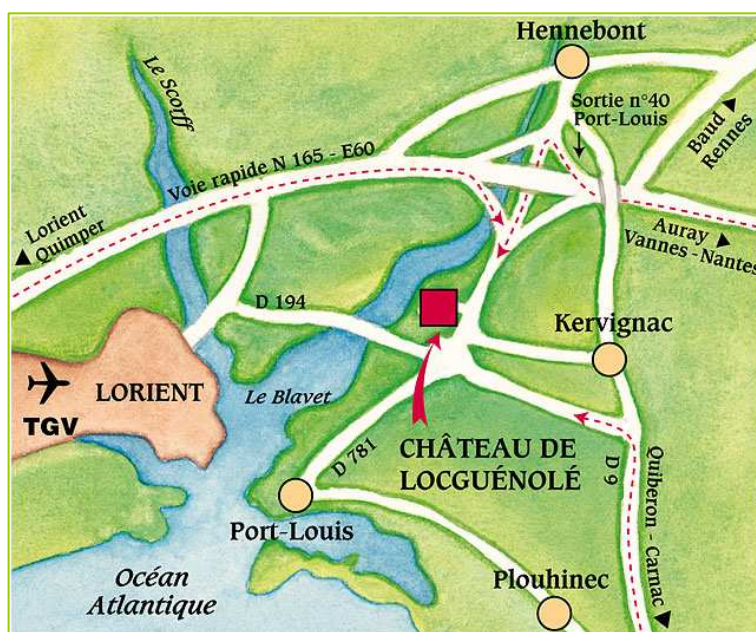
Route de Port Louis – 56700 Hennebont – France

Tél : 02.97.76.76.76 – Fax : 02.97.76.82.35

bruno@chateau-de-locguenole.com

www.chateau-de-locguenole.com

Plan d'accès



En voiture : Le Château de Locguénolé est situé en Bretagne Sud, à 495 km, à l'ouest de Paris. 4 heures de voitures sont nécessaires pour parcourir cette distance, intégralement composée d'autoroute et de voie rapide.

Suivre l'A11, puis le N24 jusqu'à la sortie n°40 Port-Louis (10 km avant Lorient)

En train : Gare TGV de Lorient (en 3h35 depuis Paris)

En avion : Aéroport de Lorient-Bretagne Sud (Air France) en 50 minutes de Paris

* Activités en dehors du forfait.

Pour toutes autres informations, veuillez nous contacter au :

02.98.51.29.32 / 06.62.75.67.89

Celeste Candido 150, Hent Lesvern 29170 FOUESNANT

Site : www.salutterre.com – e-mail : candido.celeste@wanadoo.fr