



Sophie Cognard, Relaxologue et Praticienne Bien-être vous propose au sein même de votre chalet, des séances de massages adaptées à vos envies et à vos besoins.
Ce qui la caractérise? Écoute, bienveillance, positivité, douceur.

Etes-vous prêts à vous retrouver plongés dans un cocon de bien-être dans lequel tous vos sens sont en éveil ? Osez, permettez vous de prendre une pause dans ce cadre si ressourçant des Greniers du Mont-Blanc !

Prenez le temps d'imaginer ces moments de détente et ne tardez plus à vous programmer une parenthèse de bien être alpin.

Ces prestations proposées

Tarifs

• **Massage Amma assis ou massage des mains**

Massage énergétique qui a pour objectif d'éliminer les blocages énergétiques et permet d'atteindre un état profond de relaxation et de bien-être intérieur.
Se pratique habillé, sur une chaise ergonomique.

30 min / 60 €

• **Massage enfant / adolescent**

Massage spécialement dédié à nos plus jeunes, dès l'âge de 7 ans, leur permettant de vivre un moment de quiétude et de retour à leurs sensations.

30 min / 60 €

45 min / 90 €

• **Massage Visage**

Massage qui permet de libérer votre visage des tensions et permet de maintenir une bonne élasticité de la peau. Il diminue le stress, améliore le sommeil et vous offre un beau lâcher-prise!

50 min / 100 €

• **Massage ciblé Dos ou Jambes**

Ce massage cible uniquement le dos ou les jambes avec des gestes et manœuvres visant à dénouer en profondeur les zones sous tensions. Permet de travailler au cœur des tensions et d'apporter une profonde détente.

50 min / 100 €

• **Massage Suédois**

Massage corps, idéal pour la préparation ou la récupération sportive.
Soulage les tensions et favorise la souplesse des articulations. Efficace pour éliminer les toxines et lutter contre la cellulite.

1h / 120 €

1h30 / 180 €

• **Massage Bohème**

Ce massage corps sur mesure s'adresse aux personnes désirant lâcher-prise, s'oxygéner les neurones, se libérer des énergies négatives, évacuer les tensions, retrouver paix et harmonie intérieure à travers le toucher. Idéal également en post-partum.

1h / 120 €

1h30 / 180 €

• **Massage femme enceinte**

Massage spécifique aux besoins de la future maman, dont le corps subit des transformations rapides et parfois inconfortables. Il permet de vivre un moment unique avec son bébé, d'appivoiser son corps en changement, de faire découvrir les sensations de bien-être à votre bébé!

1h15 / 150 €