

BIEN ETRE D'ALTITUDE

BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ÂME AU PAYS DES CIMES, POUVOIR DE
LA NATURE, SOINS SUR-MESURE DANS VOTRE CHALET

NOS DEUX INTERVENANTES METTENT LEURS EXPERTISES À DISPOSITION POUR VOTRE BIEN ÊTRE.



Charlène Orset-Veyrat

Naturopathe et Réflexologue en énergétique chinoise,
passionnée par l'accompagnement naturel
vers le mieux-être.

À travers une approche douce, bienveillante et à l'écoute, je
vous aide à retrouver équilibre, vitalité et sérénité, en
respectant votre rythme et vos besoins.

Grâce à la **naturopathie**, nous explorons ensemble des
solutions naturelles pour prendre soin
de votre santé au quotidien.

Avec la **réflexologie** en énergétique chinoise, je vous
propose un véritable moment de détente et d'harmonisation,
en travaillant sur vos énergies pour relancer les mécanismes
d'auto-guérison de votre corps.

Il me tient à cœur de vous accompagner sur le chemin du
bien-être, en toute simplicité, avec cœur et authenticité.

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.

Écoute, bienveillance, positivité, douceur sont les mots qui
la caractérisent.

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.



PRESTATIONS PROPOSÉES



Massage Amma assis ou massage des mains. 30 minutes - 60 €

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.

Massage enfant / adolescent. 30 minutes - 60 € / 45 minutes - 90 €

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.

Massage Visage. 50 minutes - 100 €

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!

Massage ciblé Dos ou Jambes. 50 minutes - 100 €

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.

Massage Suédois. 60 minutes - 120 € / 90 minutes - 180 €

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.

Massage Bohême. 60 minutes - 120 € / 90 minutes - 180 €

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 postpartum

Massage femme enceinte. 75 minutes - 150 €

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'apprivoiser son corps en changement, de faire découvrir les sensations de bien-être à votre bébé!



Réflexologie

Relaxation profonde, stimulation des systèmes vitaux, élimination des toxines, soulagement des douleurs

Séance adulte - 60 minutes - 75 €

Séance femme enceinte - 60 minutes - 75 €

Séance enfant (jusqu'à 12 ans) 45 minutes - 70 €

Séance bébé (jusqu'à 24 mois) 20 minutes - 30 €

Naturopathie

La naturopathie s'adresse à tous, dans une démarche préventive ou curative.

Prévention des déséquilibres : améliorer la vitalité, renforcer l'immunité, ralentir le vieillissement cellulaire.

Accompagnement des troubles chroniques : problèmes digestifs, douleurs articulaires, troubles hormonaux.

Optimisation de la qualité de vie : gestion du stress, rééquilibrage alimentaire, amélioration du sommeil.

Bilan adulte et femme enceinte 1h45 - 85 €

Bilan enfant avec séance de réflexologie 1h15 - 80 €