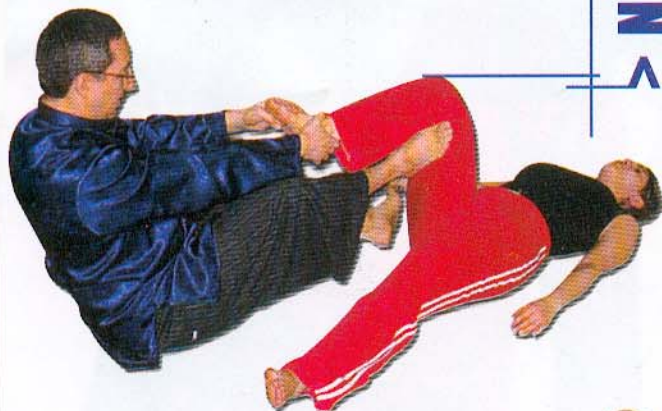


le massage

traditionnel

THAÏLANDAIS



Le **NUAD THAI** connaît, du spa à l'institut, un engouement sans cesse croissant et pour cause... C'est un massage original qui intègre un mélange de pétrissage musculaire, d'acupressions, de réflexologie et d'étirements qui favorisent l'assouplissement de tout le corps, l'élimination des toxines et entraîne une détente importante. Particulièrement agréable à recevoir, il apporte à toutes celles et ceux qui ne possèdent pas toujours le temps matériel de s'occuper d'eux, un confort de vie et une plénitude du corps et de l'esprit particulièrement salutaire.

Originaire de la **Thaïlande**, cette technique de massage, constitue un art de vivre totalement intégré à la vie quotidienne. Contrairement à d'autres formes de massages le Nuad Thai va plus loin. Par le biais d'extensions et d'étirements souvent impressionnants, il libère les articulations de ceux dont la sédentarité a engorgé l'organisme de déchets qui s'accumulent au détriment de la prospérité du corps. Il rétablit la circulation de l'onde énergétique dans le parcours des méridiens et optimise la circulation du sang et de la lymphe. Grâce aux compressions artérielles pratiquées aux aisselles, à l'aîne et en différents points du corps, il restitue la lumière des artères et favorise l'élimination des dépôts graisseux sur la paroi artérielle.

Pour les personnes qui, à la suite d'un choc psychologique ou d'un stress professionnel, sentent un mal être, une déprime et souhaitent se réapproprier leur corps et retrouver le sentiment d'une vie plus vraie, plus intégrée, le Nuad Thai permet par l'utilisation de points thérapeutiques particuliers, situés sur le parcours des chaînes ganglionnaires paravertébrales, de réguler les états émotionnels et les tensions psychiques.

En France, les professionnels de l'esthétique sont de plus en plus nombreux à se former aux subtilités du Nuad Thai. Plusieurs centres de formation offrent à Paris et en province, des formations de qualité allant du « massage familial » au massage thérapeutique. Une séance de Nuad Thai dure 1h30 en moyenne. Il n'est pas rare d'associer au massage basique, un massage à la vapeur appelé « massage aux herbes ». Cette pratique se fait à partir d'un mélange d'herbes médicinales qui apportent en fonction des ingrédients choisis une action stimulante ou relaxante. Cet adjuvant très bénéfique, renforce l'action du massage basique et optimise la circulation de l'onde énergétique sur l'ensemble du corps.

> yoga pour paresseux

Particulièrement agréable à recevoir, on l'appelle aussi en Thaïlande, le « yoga pour paresseux ». Il se pratique directement au sol, sur un futon. La cliente demeure habillée, vêtue d'un pantalon en coton très ample, conçu spécifiquement à cet usage. Durant le déroulement du protocole, le masseur demeure en phase avec la respiration du patient de façon à toujours coordonner le souffle et le mouvement.