



# PACIFIQUE Bien-Être

FAUPALA Lolésio

**PRATICIEN BIEN-ÊTRE, non-voyant**

Tél : 06 37 62 27 87

Courriel : [bienetrepacifique@gmail.com](mailto:bienetrepacifique@gmail.com)

*Diplôme reconnu par le Ministère du Travail*

*SIRET : 812 891 406 00017*

*Assurance professionnelle*

## Le Massage Thaï traditionnel

Appelé aussi *Nuad Boran* signifie « pression ancienne », sa pratique est considérée comme un yoga à deux, faisant partie de la médecine traditionnelle thaïlandaise. Le massage Thaï traditionnel est une technique manuelle profonde qui se pratique au sol, sur tout le corps. Le travail du massage thaï consiste principalement en pressions sur les lignes d'énergie du corps et les points de pression, avec une variété de mouvements de pressions et d'étirements. C'est une technique rythmée, dans laquelle se succèdent de manière naturelle un grand nombre de séquences. Pour donner la pression juste, le praticien se sert de ses paumes, pouces, et aussi les avant-bras, les coudes, les genoux et les pieds. Cette technique permet d'évacuer le stress, la fatigue, de gagner en souplesse et de retrouver une bonne mobilité des articulations, il permet de corriger certaines postures et retrouver un équilibre postural. Il est réputé pour procurer un bien-être durable. Cette pratique est à différencier d'une séance de kinésithérapie, le massage thaï ne vise que la détente en Occident.

*« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » (François Marie Arouet, dit Voltaire)*

