

NEWSLETTER N°45

24 Octobre 2018

Cher Membre,

Cette newsletter va vous parler aujourd'hui du « massage ». Véritable institution en Thaïlande le massage ou plutôt les différents massages vous feront découvrir un monde de bien-être que vous ne regretterez pas d'avoir testé...
Très bonne lecture...et n'hésitez pas à laisser des commentaires, des suggestions ou remarques sur notre page

facebook en cliquant sur le logo : 

<https://www.siam-holidays.com>

contact@siam-holidays.com



SIAM-HOLIDAYS.COM

Il est difficile de venir en Thaïlande sans faire l'expérience du massage.

Les salons de massage sont présents partout et même dans les hôtels où vous pourrez soit avoir un salon dans l'hôtel même ou bien bénéficier des services de massage directement dans votre chambre.

En thaïlandais massage se dit « nuad »

Les différents types de massages

Vous aurez la possibilité de faire un massage des pieds, du corps entier, avec de l'huile, avec des plantes médicinales...bref il y en a pour tous les goûts, toutes les bourses et selon ce que vous cherchez.

- Le massage des pieds

Le massage des pieds est vraiment très relaxant et le bien-être qu'il procure dure longtemps.

Vous commencerez par tremper vos pieds dans une cuvette remplie d'eau parfumée et la masseuse commencera par ce nettoyage de vos pieds avant de faire le massage.

La sensation de fraîcheur quand on a marché une journée en tongues ou en sandales sur le sol brûlant est déjà un bonheur...

Après ce bain on enduira vos pieds avec de l'huile et l'un de vos pieds sera entouré d'une serviette alors que le massage commencera pour le second.

Le massage est accompagné de pressions à l'aide d'un petit bâtonnet en bois pour exercer des pressions sur des zones particulières qui correspondent à des endroits particuliers de votre corps, c'est en quelque sorte de la digitopuncture . Il sera d'ailleurs bon que vous indiquiez à la masseuse de quoi vous souffrez si c'est le cas et ainsi elle pourra insister sur les zones adéquates.

Le massage des pieds a un véritable effet au niveau musculaire et lymphatique ainsi que pour tous les points d'énergie et surtout il vous apportera un réel bien-être et vous sortirez en ayant l'impression de voler...



- Le massage du corps

Au préalable vous serez invité à vous vêtir d'une sorte de pyjama très ample.

Là encore il est bon de dire à la masseuse de quoi vous souffrez si tel est le cas.

La masseuse massera avec ses mains mais aussi avec ses pieds, ses genoux, ses coudes et parfois le massage peut être un peu douloureux ce qui est normal.

Si vous souhaitez un massage « léger » ce qui est la plupart du temps le cas vous direz simplement à la masseuse « bao bao » avant de commencer.

Les masseuses sont en général de vraies professionnelles et la douleur ressentie, comme toutes les douleurs, est souvent le signe qu'il y a quelque chose à traiter et c'est la raison pour laquelle elle aura tendance à insister sur les points douloureux.

Serrez un peu les dents car ensuite vous en ressentirez tous les bienfaits et le bénéfice sera grand.



- Le massage à l'huile

C'est un moment de détente vraiment savoureux et plein de sensualité.

Vous sentirez également avec bonheur le parfum des huiles essentielles utilisées pour le massage.

Ce massage se fait en principe nu avec simplement une petite serviette pour couvrir vos parties intimes, ceci pour éviter d'avoir vos sous-vêtements copieusement huilés.

Le massage est total c'est-à-dire des pieds à la tête et la masseuse va suivre les lignes d'énergie par des mouvements doux et suivant ces lignes d'énergie.

C'est un massage qui vous apportera beaucoup de détente et c'est moment que vous apprécierez, par son bienfait et aussi le fait que c'est un moment rare où l'on ne pense qu'à soi, sans contrainte et sans éléments extérieurs vous dérangeant dans vos pensées ou vos rêves...



- Le massage aux plantes médicinales

C'est un massage du corps entier qui se pratique avec des petits sacs en tissus remplis de plantes et qui sont chauffés à la vapeur (et c'est très chaud).

Là encore vous revêtirez un pyjama ample.

Ce massage a surtout une visée décontractante au niveau musculaire et est spécialement recommandé pour les personnes qui souffrent du dos ou qui sont stressées, le stress s'accompagnant quasi toujours de contractures.

La masseuse alternera les pressions fortes avec des effleurements, en fonction des zones et aussi des parties douloureuses ou non et ceci des pieds à la tête.

A savoir aussi que les plantes utilisées sont soigneusement choisies pour apporter un réel bienfait par leur principe actif reconnu. Vous aurez le bénéfice du massage, de la chaleur et des plantes.



Comment reconnaître une bonne masseuse

Difficile question car on ne peut le savoir qu'en l'ayant testé.

Pour autant on peut quand même dire qu'en règle générale, si le salon est un peu « sophistiqué » avec le confort, la climatisation et un abord plutôt haut de gamme on aura souvent de bonnes masseuses car la réputation du salon est en jeu et la fidélisation des clients un paramètre important pour les propriétaires.

Ceci ne veut pas dire que dans des salons beaucoup plus basiques vous n'aurez pas de bonnes masseuses mais ce sera un peu à pile ou face...

Dans les hôtels c'est un peu la même chose, les masseuses sont choisies et en générale plutôt compétentes en sachant toutefois qu'elles ne font souvent que des massages doux qui sont ce que cherchent les touristes.

Si vous voulez un « vrai » massage Thaï, douloureux parfois, il sera préférable de vous éloigner des zones touristiques et aller dans les salons où les Thaï eux-mêmes se rendent.

Une bonne masseuse est toujours concentrée et parle très peu ou pas, elle cherchera à se mettre le plus possible en harmonie avec son patient pour ressentir ses points de faiblesse.

Le prix des massages

Contrairement aux idées reçues qui disent que plus c'est cher meilleur c'est, ce n'est pas vrai.

Vous pourrez faire de très bons massages pour 150 bahts et être très déçu en payant 1000 bahts.

Le prix dépend du type de massage, de l'endroit où celui-ci est fait, de la zone où vous trouvez.

Dans les endroits à forte concentration touristique les prix seront plus élevés.

Un salon de massage avec climatisation, salle d'attente, vestiaire et équipements de bonne gamme sera plus cher qu'un salon basique.

Tout dépend aussi du type de massage et de sa durée.

En effet on peut choisir une heure ou deux heures et bien sûr le prix n'est pas le même.

Un massage aux plantes médicinales coûtera également plus cher qu'un simple massage.

Pour donner un ordre de grandeur, un massage des pieds ou du corps coûte entre 200 et 500 bahts, un massage à l'huile entre 300 et 600 bahts et un massage aux plantes médicinales entre 500 et 800 bahts.

N'oubliez pas non plus, si vous avez été satisfait de votre massage, de laisser un pourboire, c'est poli...(100 bahts est très apprécié mais vous pouvez donner 50 bahts).

Petite histoire du massage

L'origine du massage thaïlandais n'est pas la Thaïlande... eh oui.

Son arrivée remonte à environs 2500 ans quand des moines ont amené d'Inde ce savoir-faire directement issu d'une médecine ancestrale.

Traditionnellement le massage était transmis de maître à élève dans les temples ou oralement dans les familles de masseurs.

En Thaïlande le massage fait partie intégrante de la médecine traditionnelle et est largement pratiqué à la fois dans les hôpitaux et également dans les temples qui ont souvent des écoles de massage (il suffit de vous renseigner un peu, vous en trouverez partout).

A signaler qu'à Bangkok au fameux Wat Pho on peut suivre des cours de massage en anglais voir en français et beaucoup d'européens viennent suivre ces cours pour ensuite dispenser les massages dans des salons en Europe ou même dans certains hôpitaux.

Donc, si vous venez en Thaïlande ne vous privez pas des massages, ce serait dommage...





SIAM-HOLIDAYS.COM

CONTACT@SIAM-HOLIDAYS.COM

+66 934 574 226