

Les zones réflexes sur l'ensemble du pied ont été mises en lumière de façon empirique par les chinois, il y a déjà des milliers d'années.

Pour les travailler, les thaïlandais ont mis au point une multitude de manœuvres excellentes. On les pratique avec un baume qui stimule la circulation sanguine, favorise la détente musculaire et dont la senteur dépayse instantanément.

Dans les centres de massage, tout le monde se fait masser dans la même pièce, la plupart du temps. Installé dans un fauteuil, la séance dure généralement 1 heure. Sachez d'ailleurs que les thaïlandais ne vont pas toujours dans un centre de massage car le plus souvent le massage est pratiqué entre membres de la famille.

Le protocole que vous allez apprendre est un massage de relaxation. Il ne permet donc pas de soigner mais de favoriser une bonne circulation énergétique générale.

Attendez-vous à voir vos receveurs repartir légers et le sourire aux lèvres !

### Les techniques utilisées :

Pressions glissées avec les pouces

Effleurages avec les paumes

Grattages

Pressions sur les zones réflexes, les points énergétiques avec le pouce puis un batonnet en bois.

Etirements et mobilisations des orteils et des chevilles

Percussions redynamisantes

### Déroulement d'une séance :

La personne massée conserve ses vêtements.

La réflexologie plantaire thaïe offre un massage complet et minutieux de l'ensemble des pieds et des mollets. A même la peau, avec un baume ou huile de massage, mais également à travers de fines serviettes en éponge thaïlandaises, à la fin de la séance.

Efficace et agréable, cette séance de réflexologie plantaire thaïe est très riche.

### Les bienfaits :

Bien que localisé sur les pieds et les mollets, ce massage excellent fait ressentir ses bienfaits dans le corps entier :

- > équilibre énergétiquement le corps
- > procure bien-être et sérénité
- > efface les tensions
- > renforce la vitalité
- > adoucit et assouplit la peau