



L'espace Spa et autres soins bienfaiteurs

Le "Healing Space"



L'Elysia Boutique Resort est heureux de proposer à ses hôtes un large éventail de soins dans le cadre de son tout nouvel espace Spa & Bien-Être ("The Healing Space"), dont voici le menu :

Cure Détox Elysia de 7 jours

La Cure Détox "Tout Compris"* : 58,000 THB / 1,625.00 US\$

Découvrez le régime détoxification à base de plantes bio originaires de Chiang Mai qui stimule les mécanismes naturels de votre corps, vous redonne de l'énergie, renforce votre système immunitaire et élimine les toxines accumulées au fil des jours dans notre monde moderne. Ce programme personnalisé "maison", basé sur un programme alimentaire ne nécessitant pas de jeûne ou de purge, a été élu programme détox n°1 par les professionnels du yoga et du bien-être. Ce forfait santé concentré comprend d'excellentes potions à base de plantes, un régime détox convivial et complet au quotidien, des soins purifiants du visage pour retrouver une peau belle et saine, un complément de probiotiques pour assainir la flore intestinale, des supports d'informations détaillés et pratiques, ainsi que des concoctions faciles à utiliser sur place ou pendant que vous profitez de votre séjour à Koh Samui. Cette cure peut être combinée avec des séances de yoga, de fitness, de méditation ou une alimentation saine et délicieuse pour atteindre votre propre objectif de santé.

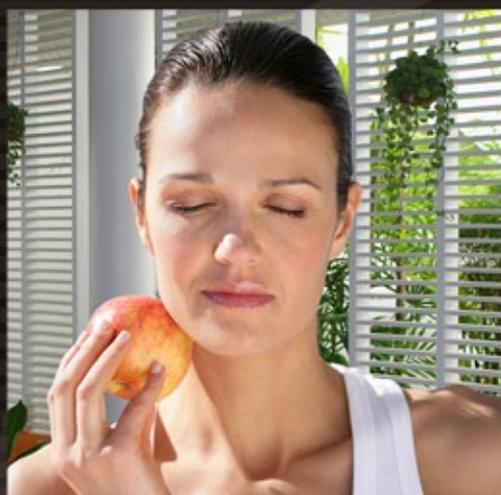
**La Cure Détox "Tout Compris" inclus : le kit Détox Rapide de 7 jours,*

7 nuits à l'Élysia Boutique Resort, 3 repas par jour élaborés avec des aliments naturels "spécial détoxification", du thé & des jus de fruits ou smoothies bio, une séance de yoga de groupe par jour, 2 séances de coaching et les transferts aller-retour de l'aéroport à l'Elysia Boutique Resort.

Reiki

60 minutes : 2,500 THB / 70.00 US\$

Le Reiki est une méthode japonaise de relaxation et de réduction du stress qui favorise aussi la guérison. Le Reiki est l'énergie vitale qui circule à travers toute forme de vie ("Rei" : l'énergie vitale universelle et "Ki" : notre propre l'énergie vitale qui fait elle-même partie du "Rei"). Les praticiens du Reiki admettent que chaque personne a la possibilité de se connecter avec sa propre énergie de guérison et de l'utiliser pour renforcer sa vitalité personnelle et aider les autres.



Acupuncture

60 minutes : 4,900 THB / 137.25 US\$



L'acupuncture est une pratique médicale originaire de Chine et qui existe depuis pas moins de 2500 ans. La théorie générale de l'acupuncture repose sur le principe qu'il existe des flux d'énergie

(Qi ou Chi : le "souffle" ou "l'énergie") qui traversent notre corps et sont vitaux pour la santé. Des perturbations de ces flux seraient responsables de pathologies.

L'acupuncture améliore les fonctions biologiques et favorise le processus d'auto-guérison naturel en stimulant des sites anatomiques spécifiques communément appelés points d'acupuncture. Des centaines d'études cliniques réalisées sur les bénéfices de l'acupuncture ont démontré son efficacité depuis le traitement des troubles musculo-squelettiques (douleurs de dos, de cou ou de genoux) jusqu'au soulagement des nausées, des migraines, des troubles de l'anxiété, des états dépressifs, de l'insomnie et de la stérilité. Les effets bénéfiques de l'acupuncture sont vastes et elle procure un sentiment de bien-être généralisé.



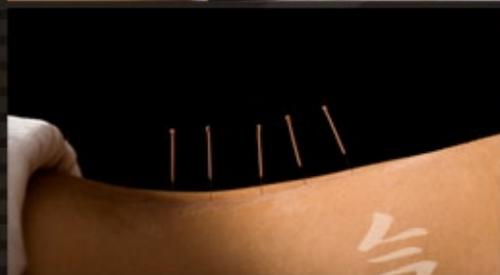
Sauna infrarouge

30 minutes : 300 THB / 8.50 US\$

Le sauna infrarouge est une alternative saine et plus sûre que le sauna à air chaud traditionnellement utilisé.

Au lieu de produire de "l'air chaud", il émet des ondes infrarouges de faible intensité qui assurent une bien meilleure dilatation des pores de la peau, ce qui engendre une meilleure élimination des toxines et une peau plus fraîche et plus saine.

Nous conseillons des sessions de sauna infrarouge de 30 minutes maximum, suivies d'une douche froide pour bien refermer les pores de la peau.





Sauna infrarouge à ozone

30 minutes : 1,000 THB / 28.00 US\$

L'usage d'un sauna à ozone est un élément essentiel d'un programme détox et bien-être. Le sauna à ozone intensifie l'aptitude de la peau à se détoxifier et se purifier. En stimulant les glandes sudoripares et la circulation sanguine, il procure une peau nette et saine.

La thérapie à l'ozone remonte à 1915, elle a d'abord été lancée pour améliorer les soins médicaux. L'Europe a toujours été une adepte des propriétés thérapeutiques du sauna à ozone.

La chaleur des rayons infrarouges va dilater les pores et permettre à l'ozone de traverser la peau et pénétrer dans le sang pour atteindre les graisses et les tissus lymphatiques. La détoxification du système lymphatique, qui transporte 90 % des fluides organiques, s'accomplit de façon suffisante avec l'emploi d'un générateur à ozone.

L'usage de l'ozone favorise le bien-être général ainsi qu'une bonne santé grâce à sa capacité à se transformer en oxygène.

Autres avantages d'une transpiration à l'ozone :

- Dénoue les muscles en réduisant l'accumulation d'acide lactique et en favorisant leur souplesse
- L'oxydation des toxines stimule leur élimination dans les reins, la peau, le colon et les poumons
- Améliore la circulation sanguine et aide à soigner plus rapidement les contractures musculaires
- Éradique toute infection bactérienne ou virale
- Stimule le métabolisme et les glandes endocrines et génère une perte de plus de 400 Kcal en moins de 30 minutes.

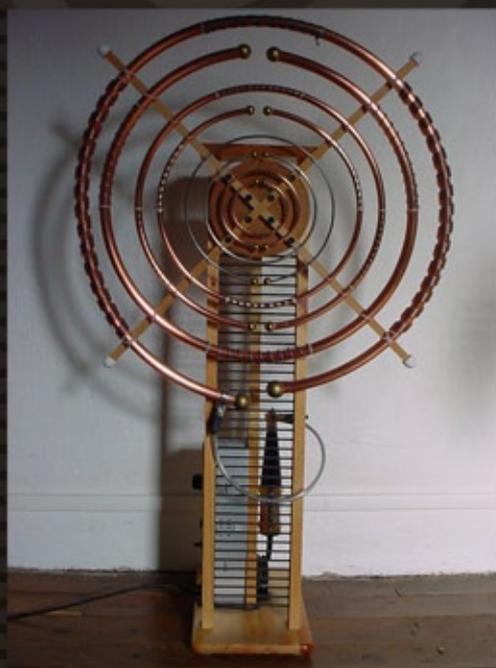
Oscillateur à longueurs d'ondes multiples (OLOM)

15 minutes : 500 THB / 14.00 US\$

L'oscillateur à longueurs d'ondes multiples stimule les cellules du corps et leur rend la résonance qu'elle avaient à leur origine.

En fournissant un spectre complet de fréquences électromagnétiques, chaque cellule est à même de sélectionner sa propre fréquence "naturelle" et de vibrer "en harmonie" avec elle, comme une corde de guitare qui s'accorde au son d'un diapason. L'OLOM soutient et renforce la fréquence naturelle de chaque cellule, il fortifie ainsi la santé et le dynamisme de l'ensemble du corps.

En aidant chaque cellule à retrouver sa fréquence originale, un effet de détoxification intense s'opère chez le patient (attention : chez les fumeurs, l'utilisation de l'OLOM peut occasionner des quintes de toux importantes provoquées par l'élimination des toxines par les poumons).



Photos non contractuelles





Rayonnement laser basse énergie 45 minutes : 750 THB / 49.00 US\$

La thérapie par rayonnement laser basse énergie ("laser froid") consiste à réduire la douleur et à favoriser la guérison des tissus par l'utilisation de la lumière produite par le laser (LED). La luminothérapie agit sur les cellules du corps et vise à traiter les causes profondes de la douleur. Elle est indolore et n'a pas d'effet secondaire.

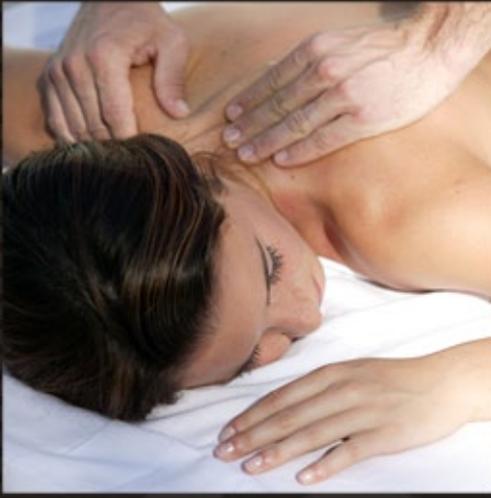
Lorsque la lumière du laser (LED) est appliquée sur la peau, les cellules endommagées de la partie douloureuse ou blessée (sous la surface de la peau) absorbent la lumière et la convertit en énergie. Pendant que cette énergie (ATP) est restituée à la cellule, le stress oxydatif est réduit et la guérison du corps s'accélère.

Quelques exemples de traitements par rayonnement laser basse énergie :

- Cervicalgies
- Douleurs au genou
- Douleurs lombaires
- Dorsalgies
- Douleurs névralgiques
- Claquages musculaires et entorses
- Traumatismes sportifs
- Migraines
- Bursites
- Tendinites et tennis elbow
- Douleurs arthritiques et douleurs articulaires
- Épaule bloquée
- syndrome du canal carpien et blessures de stress répétitives (RSI)
- Sciatiques
- Fibromyalgies
- Névralgies du trijumeau.



Photos non contractuelles



Massage signature de l'Elysia

60 minutes : 1,050 THB / 29.50 US\$

90 minutes : 1,500 THB / 42.00 US\$

Massage Yoga

60 minutes : 1,000 THB / 28.00 US\$

90 minutes : 1,400 THB / 39.25 US\$

Il y a 2500 ans, une thérapie corporelle énergétique fondée sur les pratiques du yoga et de l'Ayurvédisme a fait son apparition dans les temples de Thaïlande. Cette technique thérapeutique était directement liée aux traditions curatives de la médecine Ayurvédique indienne. Docteur et yogi réputé, le père fondateur du massage-yoga thaïlandais, Jivaka Kumar Bhaccha, était le physicien personnel de Bouddha. Après le décès de Bouddha, les premiers moines bouddhistes ont voyagé vers l'Asie du Sud-Est accompagnés de médecins Ayurvédiques. Ces docteurs pratiquaient une technique thérapeutique qui allait évoluer plus tard vers le massage traditionnel thaïlandais.

Avec cette méthode de guérison unique de massage-yoga thaïlandais, appelé aussi Nuad Boran, les praticiens guident les patients dans une série de positions de yoga pendant qu'ils massent les lignes d'énergie ("Sen") et les points de pression avec les paumes et les pouces. Ces actions combinées entraînent un traitement complet du corps qui soulage la tension musculaire, améliore la circulation sanguine, stimule les défenses immunitaires et rééquilibre énergiquement le corps.

Massage indien de la tête

60 minutes : 1,000 THB / 28.00 US\$

Ce massage indien traditionnel ancestral stimule la circulation sanguine de la tête et du cou et augmente la distribution d'oxygène et de nutriments pour nourrir les tissus. Il soulage la tension psychique et favorise la relaxation. De plus, il améliore la concentration et la productivité.

Massage aromatique relaxant

60 minutes : 1,100 THB / 31.00 US\$

Massage Lomi Lomi

60 minutes : 1,100 THB / 31.00 US\$

Le massage Lomi Lomi a pour bienfaits de relâcher la tension, détendre, améliorer la circulation sanguine salutaires aussi bien pour le corps que pour l'esprit !

Massage médical

60 minutes : 1,100 THB / 31.00 US\$

90 minutes : 1,600 THB / 45.00 US\$

Ce massage a pour bienfaits d'agir sur les douleurs du corps et notamment celles des épaules et de la nuque.





Massage anti-stress

60 minutes : 1,100 THB / 31.00 US\$

Massage aux pierres chaudes

60 minutes : 1,150 THB / 32.25 US\$

90 minutes : 1,500 THB / 42.00 US\$

Ce traitement alterne le chaud et le froid, une technique qui a prouvé ses vertus bienfaitrices pour soulager un corps endolori. Quitter le cocon d'un sauna bien chaud pour une piscine d'eau glacée paraît absurde, il y a cependant une certaine logique et le massage aux pierres chaudes se base sur le même principe. Il combine la chaleur relaxante et la fraîcheur vivifiante pour encourager le corps à se détoxifier et se soigner. Il améliore aussi la circulation lymphatique et aide à l'évacuation des toxines. La chaleur relaxe le corps très rapidement, le thérapeute peut alors se concentrer sur un travail en profondeur en utilisant à la fois des pierres chaudes et la pression de ses mains. Les pierres chaudes augmentent la sensation de sérénité et de relaxation. Elles sont enduites d'une huile parfumée qui se diffuse délicatement sur votre corps, chaque pierre est tour à tour utilisée par le thérapeute pour lisser ou frictionner votre corps.

Massage facial

60 minutes: 1,150 THB / 32.25 US\$

Massage Ayurvédique

60 minutes : 1,250 THB / 35.00 US\$

90 minutes : 1,700 THB / 47.75 US\$

Le massage Ayurvédique est un élément essentiel de la médecine Ayurvédique. À l'instar d'une machine qui nécessite d'être lubrifiée, la peau, l'élément le plus important du corps, a besoin d'être apaisée, c'est la raison pour laquelle les huiles sont couramment utilisées dans le massage Ayurvédique.

Que le massage Ayurvédique fasse partie d'un programme Ayurvéda global ou simplement pratiqué pour les bienfaits d'une relaxation profonde, il reste un des secrets les mieux gardés de l'Inde ancienne. Plus de 5 000 ans de recherches empiriques ont élevé le massage Ayurvédique au rang d'un art sublime, qui demeure néanmoins méconnu. Cependant, cette association d'une parfaite connaissance du corps à celle des huiles, de la musique et du travail corporel, aboutit à cet art approfondi du rééquilibrage du corps et de l'esprit.





Drainage lymphatique

60 minutes : 1,250 THB / 35.00 US\$

Le massage lymphatique, appelé aussi drainage lymphatique ou drainage lymphatique manuel, est une technique inventée par le Docteur Emil Vodder et développée en Allemagne pour le traitement du lymphœdème. Un lymphœdème est un gonflement d'une partie plus ou moins importante du corps à la suite d'une accumulation de liquide lymphatique dans les tissus conjonctifs, lequel est extrait au cours d'une opération chirurgicale. Le thérapeute frotte, tapote, appuie ou pousse légèrement la peau dans les directions qui suivent la structure du système lymphatique de manière à pouvoir drainer le liquide lymphatique dans ses propres canaux.

Le drainage lymphatique est très doux, il n'est pas douloureux et n'a pas d'effet stimulant.

