

# Nuad THAI

MASSAGE-YOGA  
TRADITIONNEL

LE BIEN-ÊTRE  
ET LA FORME PHYSIQUE  
PAR LA RELAXATION

En finir avec les tensions  
corporelles dues au stress

Offrir souplesse  
et tonicité à votre dos

Soulager vos douleurs

Penser avec  
calme et lucidité

Faire le plein  
d'énergie



## Les origines du Nuad Thaï.

Pratique ancestrale codifiée en Thaïlande, le Nuad Thaï conjugue les fondements de la **médecine chinoise** et de la **médecine ayurvédique** (harmonisation et libre circulation des énergies dans le corps) et s'appuie sur **trois grands principes du yoga** : bonne relaxation, bon exercice, bonne respiration.

Il a pour objectif l'acquisition de l'équilibre physique et mental.

## Le Nuad Thaï : trouver l'équilibre en douceur.

Le massage-yoga thaï engage le praticien dans une gestuelle fluide et continue destinée à :

- Exercer avec les paumes et les pouces des pressions le long des lignes d'énergie.

- Vous guider dans une succession d'étirements en douceur et de mobilisations corporelles inspirées du yoga.



Pour recevoir ce massage, portez des vêtements amples et souples de manière à ne limiter aucun mouvement.



Installé au sol sur une natte spécialement conçue pour votre confort, laissez-vous aller et appréciez pleinement les effets bénéfiques d'un massage à la fois physique (mouvements d'assouplissement) et énergétique (acupression et digitopuncture).

## Les bienfaits du Nuad Thaï.

- Amélioration de la condition physique générale et de la souplesse corporelle.
- Dynamisation de l'ensemble des fonctions vitales.
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Stimulation des organes internes pour une meilleure digestion.
- Stimulation des défenses immunitaires.
- Régulation du sommeil.
- Dissolution des tensions et du stress.
- Relaxation et détente.
- Action sur le rapport à l'autre et la confiance en soi.

En harmonisant la circulation de l'énergie dans le corps, le massage-yoga thaï procure bien-être et confort à votre corps ainsi que calme et lucidité à votre esprit.

## Le Nuad Thaï : une thérapie corporelle adaptée à chacun.

La grande diversité des techniques de Nuad Thaï crée à chaque massage un nouvel espace de relaxation, de détente et de remise en forme entièrement personnalisée.

Un bilan de vos antécédents de santé et de votre état général est d'ailleurs établi avec le praticien avant la première séance. Cet échange permet de répondre au mieux à vos besoins.



*Au service d'une démarche de gestion du stress et de la forme physique.*

Vous souhaitez acquérir et maintenir votre forme physique de **façon durable** ou apprendre à mieux gérer vos états de stress.

Cette démarche peut-être proposée à vos collaborateurs dans le cadre de la **gestion des ressources humaines** de votre entreprise.

*Au service des sportifs et athlètes.*

Soumis à un entraînement physique intensif, vous avez besoin d'une **préparation physique, athlétique et fonctionnelle** adaptée pour prévenir les blessures et optimiser la récupération.

Dans les deux cas, un **programme de suivi régulier et personnalisé** incluant le Nuad Thai et d'autres techniques de remise en forme peut vous être proposé en tenant compte de vos objectifs et motivations, ainsi que de vos moyens et contraintes.

**OLIVIER SEIGNIBRARD, PRATICIEN**

**DIPLOMÉ DE LA FACULTÉ DES SCIENCES DU SPORT DE BORDEAUX :**

- Education physique
- Préparation physique
- Entraînement athlétique
- Management sportif

**DIPLOMÉ DE L'INSTITUT DE MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE DE PARIS :**

- Nuad Thai
- Digtaponcture
- Réflexologie plantaire

Pour prendre un rendez-vous ou obtenir de plus amples informations, contactez **Olivier Seignibrard**



**CABINET NUAD THAI**

72, rue Equinoxiale, 97354 Rémire-Montjoly  
Mobile : 06 94 21 88 10  
olivierseignibrard@yahoo.fr  
**UNIQUEMENT SUR RDV.**

CONCEPTION : FANNY PONCET / PHOTOGRAPHIE : MARIE TOUCHET / ILLUSTRATION DU YOGA : D'APRÈS UNE IMAGE DE L'ENCYCLOPÉDIE UNIVERSALE.  
CRÉATION GRAPHIQUE : FANNY PONCET / NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.