

# Menú

---

Terapias Tailandesas





Desde 2015

# Sabai Dee School & Studio

## Esencia, tradición y serenidad.

Siempre deseamos contar con espacios que fueran realmente acogedores y que mantuvieran la neutralidad estética que nos permite a cada uno ser quienes somos, es decir, que no nos sintamos sugestionados por gustos o tendencias que fácilmente podamos asociar a creencias, tendencias, estilos... En pleno centro de la capital de la isla, Santa Cruz de Tenerife, en una casa de estilo colonial con una historia larga y bonita, las sesiones de masaje tailandés, las prácticas de yoga, de MBT, de meditación, se convierten en pura inspiración invitándonos a conectar de lleno nuestra mente con nuestro cuerpo.

La gran luminosidad de los espacios, la ventilación constante, la maravillosa temperatura, el verde de los árboles que nos rodean, el sonido de los pajarillos revoloteando entre sus ramas, el ambiente creado con suave música, colores armoniosos y relajantes, luces cálidas y aromas naturales, harán que Sabai Dee resulte ser el estudio de tus sueños para iniciar tus prácticas y, cómo no, para deleitarte durante las sesiones de masajes tradicionales con las que conseguirás sentir que has vuelto a recuperar tu equilibrio físico y mental.

Nos inspira conocer a personas como tú, tu presencia, tu interés, tu compromiso con tu bienestar y el poder regalarte momentos de equilibrio en un lugar tan hermoso como el que encontramos y moldeamos para compartir contigo. Por ello, la claridad, la sencillez y la neutralidad hogareña han sido nuestra inspiración a la hora de dibujar este espacio y darle vida. Esperamos que disfrutes con las opciones de este menú que elaboramos con mucho amor y profesionalidad para ti.

# NUAD BO-RARN

Masaje Tradicional Tailandés



# NUAD BO-RARN

## Masaje Tradicional Tailandés

El Nuad Bo Rarn es una de las principales ramas del sistema de Medicina Tradicional Tailandesa introducida en el sudeste asiático hace más de 2500 años por Jivaka Kumar Bhacca o el doctor Shivago. En las antiguas escrituras de budismo Theravada, se hace referencia a este doctor como amigo y médico de Buda, así como médico de los primeros monjes budistas. Actualmente conocido en occidente como el “Yoga para perezosos”, el Nuad Bo Rarn o masaje tradicional tailandés es, en parte, una terapia manual que trabaja en todo el organismo.

Se realiza en seco, sobre la ropa, con técnicas de estiramiento basadas en posturas de thai yoga, técnicas de acupresión aplicadas en las sen o líneas energéticas y otras técnicas propias que hacen de esta disciplina una forma especialmente particular de equilibrar, trabajar, relajar y energizar el organismo.

Dirigida a personas de TODAS las edades, esta antigua terapia se presenta hoy en día como una disciplina versátil y flexible que beneficia especialmente a deportistas, bailarines, personas que busquen mejorar su rendimiento físico, personas con problemas circulatorios leves, tensión muscular u ósea, problemas articulares, desequilibrios digestivos, nerviosismo, estrés o cansancio generalizado. Así trabaja sobre los tejidos de forma profunda y también superficial induciendo a un estado de relajación y bienestar necesario para el equilibrio del organismo entendido como un todo interrelacionado entre sí y con el entorno. En este masaje, el cliente interactúa con el terapeuta en un baile coordinado marcando su ritmo con la respiración. De esta manera puede simplemente relajarse o activarse, dependiendo del enfoque de la sesión, pero siempre experimenta un cambio en su estado energético, su condición física y su ritmo mental. Tradicionalmente se ha considerado completo un masaje tailandés de 2 horas de duración, por la complejidad de la terapia, aunque en sesiones de una hora y media o de una hora también puede desarrollarse un trabajo intenso, efectivo y reconstituyente. Con nosotros experimentará los efectos de esta terapia holística oriental a través de 3 tipos de sesiones personalizadas. Éstas se centrarán en sus condiciones y circunstancias particulares para obtener los mejores resultados. Asimismo, le explicaremos en qué consiste la sesión y le indicaremos prácticas y ejercicios que le beneficiarán diariamente para corregir su desequilibrio y ganar calidad de vida. Sólo necesita elegir su sesión y acercarse hasta el centro donde encontrará todo listo para disfrutar de la terapia.

Sesiones de: 60' | 90' | 120'

# LUK PRAKOB

## Masaje Tailandés Herbal

Hierbas, frutos, raíces, cortezas y cereales liberan sus principios activos con ayuda del calor para extenderse por el cuerpo y actuar desde la capa más superficial de la piel hasta los tejidos óseos y musculares. Tan antigua como la medicina Ayurveda o tailandesa, esta terapia consigue disipar tensiones, desinflamar o equilibrar y energizar elementos concretos del organismo gracias a la intensa acción de los elementos naturales empleados.

La sesión siempre se adaptará a las condiciones particulares del cliente.



# NUAD BO-RARN

## Masaje Tailandés Aromático

Los aromas y texturas de diferentes aceites esenciales combinados en sinergias personalizadas, despiertan los sentidos actuando de manera envolvente en el organismo. Con ellos se equilibrará no sólo el sistema nervioso sino los sistemas músculo-esquelético, circulatorio, linfático, digestivo, además ayudarán a nutrir y desintoxicar el organismo o elementos específicos sobre los que actúan los aceites seleccionados específicamente. Todo esto sucede mientras se percibe una enorme variedad de sensaciones placenteras a través de los sentidos del tacto, del olfato y el oído. Dentro de esta sesión aromaterapéutica puede escogerse entre:

- CALM. Masaje relajante.
- SPARKLE. Masaje estimulante.
- EQUILIBRIUM. Masaje terapéutico (Trabaja los tejidos de forma profunda, centrándose en algún desequilibrio concreto).
- SWEETNESS. Masaje premamá o post parto.
- RAINBOW. Masaje para bebés y niños hasta 12 años.

Sesiones de: 60' | 90' | 120'



# OSTEOTHAI NUAD

## Osteopatía & Masaje Thai

OsteoThai es una delicada y precisa técnica de trabajo holístico que centra su objetivo en la recuperación y equilibrio del movimiento de los tejidos, tal y como hace la osteopatía, añadiendo y combinando a la perfección la ancestral sabiduría del masaje tradicional tailandés y la precisión de la acupresión tailandesa. Las sesiones de osteothai poseen un carácter eminentemente terapéutico. Se establecen dos tipos de sesiones:

- Sesiones de 60' de duración con un enfoque estrictamente sintomatológico y con el objetivo fundamental de alivio del dolor.
- Sesiones de 90' y 120' de duración con un carácter holístico e integrador y el objetivo de plantear cambios corporales a medio y largo plazo (en este caso se recomienda al paciente que la primera sesión sea de 120').

Sesiones de: 60' | 90' | 120'



# CHI NEI TSANG

## Masaje Abdominal Profundo

“Los sabios taoístas de la antigua China observaron que los seres humanos, a menudo, presentan obstrucciones de energía en los órganos internos que provocan nudos y marañas en el abdomen. [...] Cuando están obstruidos, los órganos internos acumulan energías nocivas que pueden inundar otros sistemas corporales y manifestarse en la forma de emociones negativas y enfermedades”. Mantak y Maneewan Chia.

Chi = energía vital    Nei Tsang = órganos internos

Cuando la medicina tradicional tailandesa se desarrolló, tremendamente influenciada por la medicina tradicional china y el Ayurveda, el Chi Nei Tsang dejó una impronta notable en la técnicas terapéuticas que se han utilizado hasta la actualidad en Tailandia. Es por ello que, hoy en día, esta poderosa terapia holística se aborda en Tailandia combinándola con pases de masaje tradicional tailandés y con la aplicación de saquitos de hierbas terapéuticas calentadas al vapor, como hacemos en el Masaje Thai Herbal. Los pases van dirigidos a disolver bloqueos energéticos y tensiones musculares en los órganos abdominales internos, a equilibrar las emociones estancadas, relajando, depurando y tonificando aquellos órganos en los que se hayan acumulado, según la tradición taoísta. Asimismo, el masaje Chi Nei Tsang es un excelente trabajo de depuración digestiva, dirigido a aquellas personas que necesiten o deseen liberar al organismo de toxinas.

Sesiones de: 60' | 90' | 120'





# REFLEXOLOGÍA THAI

## Masaje Podal Tailandés

El trabajo desarrollado desde la punta de los dedos hasta la rodilla, conseguirá restablecer el flujo energético en todo el organismo gracias a la estimulación de los puntos reflejos de varios órganos en ambos pies. Asimismo, la tensión acumulada en la planta de los pies, los talones, los dedos, los tobillos, gemelos y pantorrilla se irán disipando durante la sesión. Los beneficios de este tratamiento seguirán apareciendo durante las horas posteriores a la sesión a través de cambios reconfortantes en el organismo.

# ACUPRESIÓN THAI

## Sesión terapéutica estructural

La Acupresión Tailandesa es la “fisioterapia” de Tailandia. Es ampliamente practicada en el país del sudeste asiático desde hace milenios, pero es poco conocida entre la mayoría de los no-tailandeses. A diferencia del masaje tailandés general, las rutinas médicas de tratamiento de Acupresión Tailandesa se basan en combinaciones tradicionales o fórmulas de puntos terapéuticos que pueden tratar trastornos ortopédicos específicos. Las sesiones siempre incluyen un trabajo de relajación corporal inicial y el posterior tratamiento de una zona específica. Un aspecto importante en el tratamiento de un dolor ortopédico es la correcta identificación de ciertas líneas y puntos. Cada afección ortopédica se manifiesta por un conjunto único de líneas y puntos que se encuentran en un estado de desequilibrio y necesitan ser tratados. Identificar correctamente el conjunto adecuado de puntos es la clave para determinar un tratamiento para esa afección y algo que sólo terapeutas experimentados pueden hacer con precisión y eficacia. En Sabai Dee, las sesiones de Acupresión Tailandesa se experimentan como un verdadero reequilibrio físico, mental y energético en un marco de armonía y trabajo meditativo profundo. Sesiones de:

60' | 90' | 120'





## HEAD & HAIR NUAD

### Masaje Thai Craneal y Capilar

Ésta es una sesión de masaje tailandés refinada con fines no sólo terapéuticos, sino también estéticos. Al igual que en el Thai Aroma, se utilizan aceites vegetales vírgenes de primera calidad, combinados con aceites esenciales quimiotipados que aportan un toque aromático y reequilibrante específico pen cada sesión. Es un sesión en la que se combinan técnicas tailandesas con técnicas de masaje ayurvédico para relajar y estirar la musculatura en el cuello, hombros, cráneo y rostro, ayudando a disminuir la tensión acumulada por estrés, sobreesfuerzos, reducción de movilidad y malas posturas y contribuyendo a aliviar dolores musculares y de cabeza. Estimula la circulación sanguínea en las zonas de tratamiento, favoreciendo la regeneración y depuración celular y mejora la salud y apariencia del cabello, cuero cabelludo y piel de la cara.

Sesiones de: 60' | 90'

# THAI NATURAL BEAUTY

## Cuidados naturales para la piel

La piel es el mayor órgano de nuestro cuerpo. Lo envuelve completamente, tiene un peso medio de 5 kilos y cumple funciones tan importantes como la termorreguladora. Pero también es nuestro espejo ya que muestra el reflejo del estado de nuestro organismo. Por ello, trabajar sobre la piel beneficia muchos sistemas corporales al tiempo que reporta maravillosas experiencias sensoriales. Mimmar nuestra piel es un acto que siempre nos devuelve más beneficios saludables de los esperados. Tratamientos con productos 100% naturales y frescos:

- Exfoliante + tonificante
- Hidratante + calmante
- Desintoxicante + emoliente

Son tratamientos que trabajan en todo el cuerpo o en partes específicas siguiendo los preceptos de la aromaterapia y la medicina natural. A cualquiera de estos tratamientos es recomendable sumarle otros 15 minutos de masaje con aceites esenciales para completar el tratamiento y hacerlo más efectivo.

CUERPO ENTERO:

Sesiones de: 60' tratamiento

ZONAS ESPECÍFICAS:

Sesiones de: 40' tratamiento

60' tratamiento + masaje





# YAM KHAN NUAD

## Masaje Thai con Pies de Fuego

Masaje con los pies en el fuego... Tan exótico y tribal como suena, éste masaje se realiza normalmente en espacios abiertos, al aire libre, ya que una de las particularidades de esta técnica radica en que una llamarada de fuego se eleva desde un hornillo de barro envolviendo el pie del terapeuta, calentando así el aceite con el que se aplicarán las técnicas sobre el cliente. En las sesiones de Yam Khan, el terapeuta, sostenido con un bastón o una barra horizontal, pasa los pies por alcohol de arroz, aceite de sésamo y agua de plai, una raíz amarilla de la familia del jengibre con destacables cualidades terapéuticas. A continuación, masajea con mucha fluidez y control las zonas del cuerpo del cliente que necesitan ser atendidas para aliviar el dolor, las molestias o los desequilibrios.

Yam = Pie      Khan = Fuego

Al igual que el Tok Sen, es una forma de trabajo que proviene del norte de Tailandia y que se desarrolló principalmente durante el periodo Lanna. Está orientado a tratar problemas en articulaciones tales como artrosis, artritis y también empleada en la recuperación de parálisis en las extremidades.

Sesiones de: 60' | 90' | 120'

# TOK SEN NUAD

## Masaje de Martilleo Energético

Con 5000 años de práctica y desarrollo, la mayor parte del conocimiento de esta ancestral técnica de sanación tailandesa proviene del periodo del reino Lanna, que significa "Tierra de un millón de campos de arroz", establecido en el norte de Tailandia entre los siglos XIII y XVIII.

Tok: martillo                      Sen: línea de energía

Tres herramientas: un martillo de madera de tamarindo o de maidoo, un stick o cincel del mismo material y dos manos sabias. A través de ellas, con esta técnica de medicina indígena, se consiguen destacados beneficios físicos, mentales y energéticos. El cuerpo se relaja al sentir el rítmico y suave martilleo a lo largo de las extremidades, de la espalda, del pecho, incluso del abdomen y del cráneo (sólo aplicado por terapeutas expertos). La vibración que produce llega a tejidos profundos y sus ondas se expanden por el interior del cuerpo. La mente se sume en un estado de concentración profunda guiada por el rítmico sonido de percusión y la energía comienza a fluir sin bloqueos a medida que la sesión avanza. Contracturas, nerviosismo o tristeza pueden tratarse con Tok Sen. Una técnica ancestral para devolver la ligereza y armonía al cuerpo y la mente.

Sesiones de: 60' | 90' | 120'

