

Lounge *wellness*



[www.loungemag.ch](http://www.loungemag.ch)



naturellement surtout à l'Asie et, en particulier, à la Thaïlande. La Thaïlande, ce n'est pas seulement un pays exotique, mais une culture totalement différente. L'amour des habitants, la beauté extraordinaire des temples, l'ancienneté de sa culture et le respect de ses temples nous fascinent encore plus. Nous nous intéressons de plus en plus aux méthodes de soin millénaires, aux rituels traditionnels thaïs, aux techniques de massage et à la méditation bouddhiste. Le respect et l'art de vivre thaïs nous semblent séduisants: c'est peut-être une des raisons pour lesquelles ceux qui reviennent de Thaïlande semblent avoir vécu une cure de jouissance. Un voyageur emporte avec lui l'essence de cette nouvelle manière de vivre et marquera pour longtemps.

En Suisse, il existe sur le marché une marque de produits spa dénommée Jaidee, un mot qui signifie «esprit sain» en thaï. De quoi s'offrir un peu de la quête de l'équilibre, de l'harmonie et de la sérénité qui caractérise les Asiatiques. Jaidee a l'altitude Spa chez soi, et invite chacun à un soin de son corps et son esprit. Les rituels Jaidee sont réalisés en Thaïlande avec des huiles essentielles et sont enrichis de produits naturels de plantes depuis longtemps pour leurs propriétés rafraîchissantes, reposantes et thérapeutiques. Par exemple les feuilles de gava ou

de thé, la menthe, l'orange ou la mélisse. La gamme de produits va des huiles de massages aux body scrubs au tamarin en passant par le bodybutter aux roses trémières offrant une peau douce et veloutée, le scrub et la crème pour les mains au lait et au yaourt, le scrub et la crème de massage au gava rafraîchissant pour les pieds et les bains de détente au grapefruit, à la lavande ou à l'ylang-ylang. Des accessoires spa tels que compresses de massages thaïlandaises typiques, éponges et même habits viennent compléter la gamme aromathérapeutique.

Il est déjà possible de se procurer ces produits dans certaines pharmacies et dans des instituts de bien-être. Mais si l'on veut tester toute la gamme Jaidee, il est envisageable de le faire également chez soi, en organisant une soirée bien-être entre amis et amies.

Le bien-être et le spa ont mille visages, et poursuivent un seul objectif: faire du bien au corps et à l'âme. Ils nous permettent de recharger nos batteries pour affronter le quotidien, de prendre des forces pour relever de nouveaux défis et de mieux nous sentir. Un luxe indispensable!

#### www.massage.ch

#### Carpe Diem Urban Yoga

Basel, Bern, Genève, Lausanne, Luzern, Dübendorf, Zürich  
[www.carpediemurbanyoga.com](http://www.carpediemurbanyoga.com)

#### LebensFreude Yoga & More

10.-13.08.2007

#### Hotel Castell

7524 Zuzwil - Engadin

T +41 81 851 52 53

[www.hotelcastell.ch](http://www.hotelcastell.ch)

#### Ayurveda & Yoga Weekend

14.-16.09.2007

#### Hotel Sedartia

8800 Thalwil, ZH

T +41 43 388 23 00

[www.sedartia.ch](http://www.sedartia.ch)

#### Tridosha Ayurveda-Massage-Wellness

8800 Thalwil, ZH

[www.tridosha.ch](http://www.tridosha.ch), [www.yogafollow.ch](http://www.yogafollow.ch)

#### Practical Zen

18.08.2007\_20.10.2007\_15.12.2007\_Einsiedeln

[www.practicalzen.ch](http://www.practicalzen.ch)

#### Hotel Park Weggis

6353 Weggis, LU

T +41 41 372 05 00

[www.phw.ch](http://www.phw.ch)

#### Hotel FerienArt

3950 Saas Fee, VS

T +41 27 938 19 00

[www.ferienart.ch](http://www.ferienart.ch)

#### Intensiv Yogafollow I Bern

22.09.2007

#### Intensiv Yogafollow II Bern

30.11.2007

[www.yoga-carmen.ch](http://www.yoga-carmen.ch)

#### Yogafollow Seminare Herrliberg, ZH

Yoga & Meditation

[www.yogafollow.ch](http://www.yogafollow.ch)

#### Wellness, Wellbeing, Yoga and More

Wellness

[www.wellfitness.ch](http://www.wellfitness.ch), [www.yogafollow.ch](http://www.yogafollow.ch)

#### Yoga en Suisse Romande

[www.amyoga.ch](http://www.amyoga.ch), [www.yogaworks-lausanne.ch](http://www.yogaworks-lausanne.ch)

#### Fach Seminare

Vivens & Body Concept AG

8590 Romanshorn, SO

T + 71 446 10 50

[www.vivens.ch](http://www.vivens.ch)

#### Reiki Workshops

5113 Holderbank, AG

T +41 42 893 43 08

[www.reiki2.ch](http://www.reiki2.ch)

#### Uhoru Festival for Dance & Music

Workshops für Erwachsene und Kinder

Workshops pour adultes et enfants

Auf dem Weissenstein, SO

21.07.-04.08.2007

[www.uhoru.ch](http://www.uhoru.ch)

#### Workshops Migros Suisse, Schweiz

[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch), [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

#### Yoga Afterworks and Yoga Lunches

Yogatown by Corinne Jenny, BE

[www.yogatown.ch](http://www.yogatown.ch)

#### Yoga-Flow Days, Lake of Thun, BE

Summerevening-workshop on the lake

7-10 of July, MO-FR 18:30 - 21:00 hours

[www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch)

#### Candlelight Yoga-Flow & Yoga Nidra

24 and 25 of November 2007, Thun, BE

SA-SO 16:30 - 19:30 hours

2 of December 2007, Pfäfers, ZH

SO 17:00 - 20:00 hours

[www.yogainspiration.ch](http://www.yogainspiration.ch)

#### Orchides Alptrips & Mountainrekkings

Wengen-Mürren, BE

[www.doris-hike.ch](http://www.doris-hike.ch), [www.wengen-thuzen.ch](http://www.wengen-thuzen.ch)