amazing THAILAND

Spa y Balnearios

Tiempo para relajarse 4
La seducción del balneario 6
Dónde disfrutar de un balneario 8
Maravillas naturales 17
Ingredientes esenciales 17
Placeres para el mimo y placeres para la salud 18

Índice

Cocina dietética 24
Perfectos profesionales 25
El estudio del balneario 26
Rejuvenecimiento constante 28
Guía de balnearios 30

Tiempo para relajarse

Tailandia es famosa por su atmósfera cordial de relajación tropical, con los tailandeses que se consideran a sí mismos un país de gente tolerante y espiritual. Con su larga historia de medicinas tradicionales, tratamientos y la práctica de la meditación budista, este reino ha sido durante mucho tiempo un destino para los que se preocupan por la salud. Tailandia, que rápidamente se ha dado cuenta de las cualidades beneficiosas que puede ofrecer un balneario para el viajero medio, ha estado a la vanguardia en lo que respecta a la terapia de los balnearios.

En el mundo en que vivimos con un ritmo cada vez más frenético, los horarios ajetreados provocan estrés y el tiempo para relajarse se ve constantemente interrumpido por todas las comodidades de alta tecnología de las que nosotros mismos nos rodeamos. Nuestro bienestar físico y mental está sometido constantemente a una terrible presión e ir allí parece una pequeña fuga de las presiones del mundo despiadadamente competitivo de los negocios de hoy.

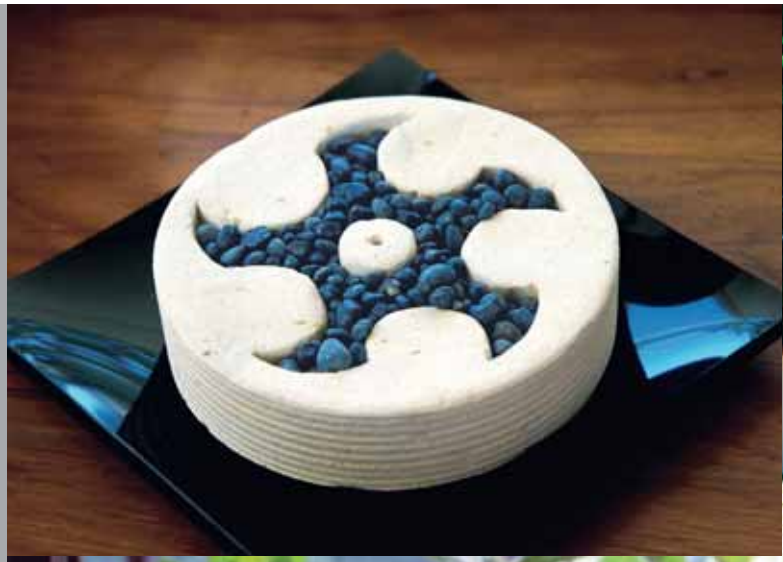
¿Qué podemos hacer para recargar las pilas, revivificar la mente y el cuerpo, volviendo a casa o yendo a trabajar sintiéndonos nuevos y listos una vez más para abordar todos los retos de la vida diaria?

Arrastre su cuerpo cansado a uno de los muchos balnearios de Tailandia claramente concebidos y con personal profesional. Visitar un balneario tailandés, donde se funden lo mejor de las antiguas costumbres holísticas locales con las más modernas comodidades, es verdaderamente una experiencia de mimo supremo donde se prestan comodidades divinas incomparables. Si está cansado y agotado cuando va a uno de los lugares de vacaciones de salud de alta clase - las exóticas posiciones tranquilas y la gama de prácticas de tratamientos rejuvenecedores que se ofrecen - se le garantiza que se le devolverá la salud, se pondrá a punto su cuerpo y se marchará en un estado de dicha completa.

Visitar un balneario se consideraba un lujo poco común que sólo podían permitirse los ricos, pero ahora, gracias a una mayor concienciación y competencia, los balnearios se han convertido en un capricho sumamente asequible y popular para todas las edades y condiciones sociales.

...eate reino ha sido durante mucho tiempo un destino para los que se preocupan por la salud.

Los elementos calmantes del agua y una decoración sugerente, todo contribuye al placer de una experiencia en un balneario tailandés.



La seducción del balneario

Muchos de los balnearios del reino están infundidos por un maravilloso sentido único de la exótica cultura tailandesa y el pintoresco patrimonio local. Situados en los lugares más idílicos del país, los imponentes marcos hacen juego sólo con los magníficos atributos del diseño tailandés tradicional y contemporáneo que combina con imaginación lo mejor de los estilos arquitectónicos y artísticos locales. Los verdes jardines tropicales se avivan con la brillante flora y el gorjeo de pájaros curiosos. Los elementos calmantes del agua y una decoración sugerente, todo contribuye al placer de una experiencia en un balneario tailandés. El personal cortés se desliza con suavidad en batas sueltas tradicionales mientras que la música tailandesa flota por el aire aromático.

“Dónde podría sentirse tan relajado y cómodo y esto antes de que empiece a explorar el extraordinario surtido de tratamientos y servicios al alcance de la mano.” Los balnearios tailandeses albergan una gran variedad de instalaciones que enriquecen la salud que normalmente incluyen: habitaciones y saunas con vapor a base de hierbas, piscinas para zambullirse, jacuzzis, salas de masajes al aire libre (vestuarios de estilo tailandés), gimnasios, habitaciones para preparar el tratamiento, habita ciones privadas zonas de relax y habitaciones para practicar yoga y meditación.

Los balnearios tailandeses, entusiastas de promocionar todos los elementos de la vida sana, también tienen restaurantes con cocina sana y refrigerios para apagar la sed, y todo ello se ofrece con la merecida reputación impecable y amable de Tailandia.

La evolución de los balnearios de Tailandia se ha transformado en una industria en rápida expansión que garantiza los más altos estándares. El país está dotado de varios tipos de balnearios: Independent Day Spa, Hotel Spa, Spa Resort, Medical Spa y Destination Spa.

Dónde disfrutar de un balneario

La gente del lugar se ha beneficiado durante mucho tiempo de los refugios de bienestar tradicionales ocultos en lugares tranquilos del país, pero la reciente popularidad del balneario de Tailandia ha supuesto que la calidad de los refugios de la salud ahora exista a lo largo y a lo ancho del país. Gracias a la gran cantidad de turistas entusiastas de experimentar los efectos positivos de estas escapadas, muchos destinos de vacaciones populares de Tailandia se han convertido en balnearios excelentes.

Bangkok

Para los que llegan a la próspera capital, Bangkok, ir a un balneario es el tónico perfecto para el bullicio de la gran ciudad y una forma maravillosa para restablecer los músculos y animar los sentidos después de un vuelo demoledor. Tanto si se va por negocios, para hacer escala en la ciudad antes de irse de vacaciones, como para quien reside en Bangkok, la metrópoli entusiasma por los numerosos balnearios para tonificar el cuerpo que se encuentran en hoteles muy solicitados en enclaves turísticos, así como por el incremento de balnearios independientes a poca distancia del recorrido del tren elevado.

Los balnearios de Bangkok están entre los refugios de salud más elegantes y sugerentes. Normalmente sugieren el flujo de oasis con luz natural creando un estado de ánimo Zen muy tranquilo con suites de tratamiento privado y una gran variedad de terapias que atenúan inmediatamente la tensión de la ciudad. Aprovechan lo mejor de las terapias antiguas y modernas de Oriente y Occidente con expertos al alcance de la mano que les ayudan a encontrar la paz interior.

Después de visitar el balneario no hay nada mejor para mantener esa mente recién centrada y el cuerpo revivificado que explorar algunos de los 400 templos de Bangkok. La actual capital de la moderna Bangkok, conocida como la “aldea de las aceitunas de color ciruela”, se asentó en 1782 y originariamente se estableció en las orillas del enorme Río Chao Phraya. El punto central de esta nueva capital fue la isla artificial de Rattanakosin que albergó el Gran Palacio y el Templo del Buda Esmeralda. Centradas en la imagen más sagrada del país, el pequeño Buda Esmeralda de jade, estas magníficas obras reales están vistosamente incrustadas en oro, porcelana y cristal - cautivadores tributos para continuar la devoción religiosa.

Aprovechan lo mejor de las terapias antiguas y modernas de Oriente y Occidente.

Chiang Mai

La que una vez fuera la capital del histórico reino del Norte de Lanna, el antiguo foso que comprendía la ciudad de Chiang Mai, está situada a orillas del Río Ping bajo la sombra de Doi Suthep, el famoso templo en la cima de la montaña. Rodeada de colinas boscosas y exuberantes valles bañados por el río, Chiang Mai y su entorno son el hogar durante todo el año de balnearios en hoteles y lugares de vacaciones. En una región famosa por su clima agradable, sus brumosas montañas y su gente culturalmente distinta, los balnearios se disponen para infundir la esencia del norte con estilo y creatividad. Algunos de los balnearios se inspiran en la magnífica arquitectura de los templos de la zona convirtiéndose en capillas de serenidad y en los meses más frescos algunos de ellos caldean habitaciones para ofrecer tratamientos con chimeneas con troncos viejos. Como se usaba en la antigua práctica ritual los tratamientos que se ofrecen son fuentes de hierbas rurales tradicionales, especias y aceites aromáticos.

Aunque Chiang Mai es una ciudad que rebosa de templos antiguos y un patrimonio cultural, muchos turistas visitan la región para participar en las numerosas actividades al aire libre. Cuando refresca es menos probable encontrar pasatiempos enérgicos para cansarse. Subir a la cima de la montaña más alta de Tailandia, Doi Inthanon, para poder admirar panoramas estupendos, ver paisajes deslumbrantes y la fauna desde un kayac, una balsa o ir en bicicleta de montaña. Embarcarse en un viaje largo y difícil para visitar remotas tribus de las colinas también es una actividad que vale la pena durmiendo en chozas sobre pilotes de madera con aldeanos sonrientes que hacen sentir su tradicional forma de vida.

...los tratamientos que se ofrecen son fuentes de hierbas rurales tradicionales, especias y aceites aromáticos.

Pattaya

A tan sólo 90 minutos de la capital tailandesa, el patio de recreo costero de Pattaya se está reconociendo como un balneario retirado de fácil acceso. Aunque aún mantiene un carácter tailandés provincial, el distrito también tiene el ambiente de un patio de recreo cosmopolita con centros comerciales deslumbrantes y hoteles, una calle de compras peatonal, caminos junto a la playa bordeados de árboles, una gran variedad de actividades al aire libre y cubiertas y muchos atractivos culturales para visitar. Éstos son sólo algunas de las ventajas que han llevado a Pattaya a recibir el apodo de “la Riviera del litoral Este”.

En Pattaya, apoyada sobre el litoral del Golfo de Tailandia, se puede disfrutar del sol prácticamente todo el año. La ciudad, como lugar de vacaciones, tiene tres playas principales: Jomtien, de 6 km de largo, Pattaya Bay, en forma de media luna, y Nakluea, con su aldea de pesca. A quienes preocupen los efectos nocivos del bronceado pueden establecerse en un campo base bajo uno de los batallones de tumbonas y sombrillas que se alinean en las playas. Los balnearios de Pattaya son el tónico perfecto para las quemaduras del sol y rejuvenecer el cuerpo y el alma.

Pattaya y Jomtien son lugares ideales para los amantes de los deportes acuáticos y en ellos se pueden aquilar equipos para practicar windsurf, vela, buceo con tubo y submarinismo junto con motos acuáticas, patinetes y equipos para practicar esquí acuático. Otras actividades al aire libre de Pattaya incluyen numerosos cursos internacionales de golf estándar, paintball, kart, saltos bungee, vela, pesca de altura y buceo con botellas de oxígeno.

Hua Hin

Prachuap Khiri Khan, la provincia más estrecha de Tailandia, disfruta de un tramo de costa bordeado de montañas y encantadoras playas tranquilas, la más popular de las cuales es Hua Hin, una playa de arena blanca de 5 km de largo. A menos de cuatro horas al Sur por carretera o en tren desde Bangkok, Hua Hin con su pequeña aldea de pesca ha gozado durante mucho tiempo de un cierto aire de exclusividad gracias al favoritismo de la realeza tailandesa conservando más el ambiente de la familia tailandesa que otros destinos turísticos.
La zona, situada en el Golfo de Tailandia, se convirtió en el primer destino de vacaciones del país y alberga también muchos balnearios.

El enlace real se puede observar en el paseo marítimo de madera de teca de la residencia veraniega del Palacio Klai Kangwon. Se construyó en 1926 por orden del Rey Rama VII y la villa de estilo español de vez en cuando aún la utiliza la familia real. Justo enfrente de la pintoresca estación de ferrocarriles de Hua Hin hay otro hito histórico, el hotel Railway, de estilo colonial. El hotel, construido en 1984, que se identificaba ba5jo el nombre del hotel Phnom Penh en la película de 1984 “Los gritos del silencio” antes de ser restaurado con el esplendor de sus paneles de madera como el hotel actual Sofitel Central.

En Hua Hin se encuentra el balneario más elogiado a nivel internacional de Asia y rápidamente se ha convertido en un refugio donde la intimidad es vital; además atrae por igual a turistas y VIP internacionales. Aprovechando lo mejor del estilo tailandés tradicional los balnearios cuentan con un panorama relajante al lado del tramo de la playa de arena de Hua Hin. La ciudad también alberga balnearios poco convencionales y contemporáneos que crean una atmósfera Zen con un espacio simple y minimalista donde el acento es uno mismo. Los escenarios ambientales incluyen estanques de azucenas con una sala al aire libre (pabellón) que se combina perfectamente con el paisaje que lo circunda. Inspirados por su estancia los huéspedes sienten que visitar un balneario de Hua Hin es una experiencia que define la vida y muchos se marchan diciendo que han “renacido”.

Krabi

Un paisaje prehistórico extraordinario con montones de piedra caliza escarpada que se tambalean mirando al cielo desde el agua; Krabi y Phang-nga Bay son tierras que el tiempo ha olvidado. Verdaderamente un lugar de ensueño, las azules aguas cristalinas albergan una gran abundancia de vida marina fantástica y prósperas barreras coralinas. El remoto refugio ecológico de Krabi, que emerge del paisaje del balneario, es un imponente paisaje de playas de arena blanca con un creciente número de magníficos balnearios.

Krabi, situada en la costa Oeste, es una de las regiones más impresionantes para la vista de Tailandia con más de 130 islas idílicas. A lo largo del suave puerto pesquero de la ciudad de Krabi el terreno tiene una geografía distinta con pantanos de mangles, bosques tropicales y formaciones de karst que los apasionados de la roca disfrutan escalando.

Hat Noppharat Thara es una extensión de playa relativamente tranquila que forma parte del Parque Nacional Noppharat Thara-Mu Ko Phi Phi. Cubierta de pinos y cocoteros este lugar es popular para los excursionistas locales. A tan sólo 6 km al Sur la gran bahía de Ao Nang, con sus aguas tranquilas y su paisaje de piedra caliza, es una gran base para explorar la zona y tiene muchos lugares de vacaciones, casas de huéspedes y tiendas de submarinismo. Un poco más allá de Ao Nang hay algunas pequeñas bahías pintorescas ocultas por altos precipicios sobresalientes a los que sólo se llega con barcos de cola larga. Incluyen las bonitas Ao Phra Nang y Hat Rai Le, donde actividades como el submarinismo, el buceo con tubo, ir en kayac y escalar están a al orden del día.

...un refugio donde la intimidad es vital- y que atrae por igual a turistas y VIP internacionales.

Ko Samui

Al Sur de Bangkok, en el Golfo de Tailandia, se encuentra Ko Samui, una preciosa isla rodeada de palmas. Esta popular isla, que rápidamente se ha convertido en el destino de balneoterapia más concurrido de Tailandia, tiene multitud de lugares para mimarse. Desde hoteles de lujo, balnearios con pase de un día individuales presentados con gusto hasta antiguos refugios para la conciencia espiritual.

Desde la mayor de las 80 islas que forman el archipiélago de Samui se puede organizar una breve visita a las vecinas Ko Pha-ngan y Ko Tao. Hasta los años 70 Samui era conocida sólo por sus plantaciones de cocos, pero poco a poco los turistas descubrieron las fantásticas bahías de arena que bordean toda la isla. El trecho de arena más popular es Chaweng, una espléndida playa de 5 km de largo, que también alberga muchos de los mejores restaurantes de la isla, bares y tiendas.

Las colinas pobladas de palmeras del interior de Samui son un auténtico refugio para quienes buscan tranquilidad. En sintonía con la naturaleza y los alrededores se dan masajes y tratamientos para mimar el cuerpo bajo joviales pabellones de madera con los laterales descubiertos. Después del descanso y la relajación se puede lograr un torrente de energía alquilando un jeep con tracción a las cuatro ruedas y embarcar hacia su propia isla safari explorando los remotos senderos de tierra que conducen a las colinas montañosas. Hay cascadas de agua fresca para hacer una parada y darse un baño.

Phuket

Más allá del Mar de Andaman por la costa Oeste del país, está Phuket, la isla más grande de Tailandia, y convertida en el primer destino vacacional de Tailandia, lo que la ha llevado a llamarse “la perla del Andaman”. Bordeada por numerosas bahías de arena, es el destino más atractivo de Tailandia y reúne los balnearios más ambientales y exquisitos de Asia.

Con una parte de la mejor infraestructura de Tailandia y varios de los hoteles más lujosos del mundo, Phuket tiene todo lo que un viajero internacional puede desear. Este romántico escondite en la playa alberga el mejor balneario del mundo y los otros balnearios de la isla recogen constantemente los más importantes honores por parte de los expertos de la industria del ocio por su sublime ambiente y servicio. La isla alberga también una de las pocas academias de balnearios de Asia y está en un lugar supremo para aprender el arte de la salud holística.

No es sorprendente para una isla tan grande como Phuket que esté llena de atracciones turísticas y atractivos adecuados para todos los visitantes. Aparte de la abundancia de espléndidas playas y pequeñas islas lejanas, Phuket tiene carismáticas pequeñas aldeas de pesca, pantanos de frágiles mangles así como el conservacionista Centro de Rehabilitación de Gibones y el Centro de Investigación Marina justo al final de la isla. Si usted y su familia desean saber más sobre la cultura tailandesa maravíllense con la mágica mezcla de mitos clásicos y los vanguardistas efectos especiales en el carnaval FantaSea de Phuket.

Este romántico escondite en la playa alberga el mejor balneario del mundo...

Maravillas naturales

Imaginen caminar erguidos y derechos, sintiéndose delgados y ágiles, tener el pelo sedoso y la piel natural y brillante. Suena como si se hubieran sometido a un cambio de imagen extremo de cirugía estética pero no, todo esto se puede lograr en unas pocas visitas a uno de los balnearios de rejuvenecimiento de Tailandia.

Los beneficios potenciales para su salud de la terapia holística en un balneario son inmensos. La ingeniosa combinación de ingredientes naturales y tratamientos específicos puede mejorar espectacularmente su cuerpo, su mente y su estado físico.

Hay remedios que reponen la piel y el pelo, alivian la distensiones o dolores en los músculos, las articulaciones, los huesos y corrigen malas posturas. Hay varias terapias que despejarán su cabeza y le harán sentirse más despierto, le limpiarán el estómago y le ayudarán a perder peso. Al restaurar su flujo de energía las terapias del balneario harán que parezca y se sienta más joven.

Visitar un balneario tailandés también puede ayudarle a eliminar las adicciones al tabaco y la bebida que gradualmente arruinan su salud. Después de haber eliminado las toxinas del cuerpo mírese al espejo y no reconocerá al individuo sano y de aspecto fresco en que se habrá convertido.

Ingredientes esenciales

Coco, lima, calabaza, papaya y pepino condimentados con una pizca de romero, menta, cúrcuma y jengibre rociados con café y leche. Parece una receta exótica para crear alguna delicia gastronómica pero éstos son en realidad sólo un puñado de los abundantes recursos naturales utilizados en los elixires que se sirven en los balnearios tailandeses.

Tanto si se ingieren como si se aplican a la piel o se inhalan estos mágicos ingredientes naturales, que nos proporcionan proteínas, sustancias nutritivas, vitaminas y minerales, son el menú perfecto para vivir de forma sana. Son fórmulas que han recogido la tradición y la pericia moderna y se sabe que sus particulares propiedades benefician al cuerpo y la mente de muchas maneras. Algunos ingredientes son de la zona y realzan la sensación única de un balneario tailandés.

Los aceites terapéuticos esenciales, que se utilizan en el masaje de aromaterapia, en los baños de vapor y el cuidado de la piel, se extraen de fuentes naturales como flores, semillas, raíces, pastos, nueces y hierbas. Los efectos medicinales pueden variar. Por ejemplo el limoncillo ayuda a la respiración mientras que la lavanda relaja y es útil contra el insomnio.

Envasar su propia línea de productos es un tendencia en aumento en los balnearios tailandeses que incorporan los mejores ingredientes locales para que usted pueda mimarse en la comodidad de su propia casa.

Los beneficios potenciales para su salud de la terapia de un balneario holístico son inmensos.

Placeres para el mimo y placeres para la salud

Los balnearios tailandeses se caracterizaban al principio por sus diseños seductores y sus fabulosos entornos y son igualmente impresionantes la diversidad de asombrosos tratamientos y terapias que se desarrollan en cada uno de ellos. Una combinación tan atractiva de ambiente sereno y servicios caprichosos concibe una experiencia sublime que sólo la finura de un balneario tailandés puede crear. Diestramente administrados los tratamientos disponibles encarnan lo mejor del conocimiento medicinal tailandés y el toque solícito de terapeutas locales.

El mimo del cuerpo

La forma más común del servicio de un balneario es el tratamiento centrado en restablecer el cuerpo y alcanzar las mejores condiciones físicas gracias a la utilización de ingredientes naturales para estimular, nutrir y purificar el tejido y los músculos. A medida según su temperamento y el estado de su cuerpo, los tratamientos como las vendas, los restriegues y fricciones y las limpiezas de cutis aprovechan diferentes técnicas exfoliantes, tonificantes, purificantes e hidratantes para estimular y vigorizar a quienes se sienten débiles o los alivian y calman si están tensos o estresados. Una vez que el cuerpo se siente revivificado por qué no realzar el atractivo físico a la perfección con un peluquero profesional además de pedicura y manicura.

Masaje

Gracias a la milenaria afinidad de Tailandia con el masaje las terapias del masaje son la base de cualquier visita a un balneario. Aprovechando una pericia tan antigua el probado y examinado arte del masaje tradicional tailandés es un poderoso alivio que mágicamente despeja la cabeza y alivia el estrés y la tensión acumulados.

La variedad de masajes disponibles se están ampliando a medida que los conocimientos hacen acopio de métodos preferidos de todo el mundo con muchos terapeutas que ahora unen elementos de varias técnicas para tratamientos especializados. La mayoría de los balnearios son expertos en masaje tailandés, sueco, indonés, hawaiano, deportivo, shiatsu, aromaterapia, acupuntura, de tejido profundo, de los pies y con aceite.

La mayoría de los masajes alternativos incluyen el masaje con piedras calientes, una téonica en la que se utilizan piedras basálticas volcánicas calentadas de una forma particular para mejorar la circulación de la sangre, aliviar los músculos doloridos y relajar el cuerpo y la mente. El masaje especializado de la energía chakra, que deriva de la medicina ayurvédica de la India, estimula los principales puntos de energía chakra para desbloquear el sistema corporal permitiéndole volver a armonizar física, mental y emocionalmente.

Una atractiva combinación de ambiente sereno y servicios caprichosos...

Salud y bienestar

Aparte del maravilloso mimo que todos los balnearios tailandeses ofrecen, algunos balnearios también incluyen una gama completa de tratamientos de salud holísticos concebidos para hacer una revisión completa de su cuerpo además de iniciar y fomentar estilos de vida nuevos, permanentes y más sanos. Estos tratamientos, que iniciaron en los primeros balnearios y lugares de vacaciones, recurren a antiguas tradiciones médicas, muchas de ellas procedentes de Asia, además de las últimas innovaciones en terapias curativas y preventivas.

Tai-Chi y Chi-Kung

Inspirados en filosofías orientales y conciencias espirituales, algunos balnearios enseñan ahora los principios y las técnicas de antiguas actividades como el arte marcial chino del Tai-Chi. El Tai-Chi conocido por sus milagrosos beneficios para la salud, ha sido eficaz en la reducción del estrés, la tensión y la presión alta. El Tai-Chi se podría definir como una serie de movimientos meditativos profunddmentee relajantes. Es una forma de arte lento, preoiso y elegante.

Otra actividad china que se centra en el aprovechamiento de su flujo de energía (conocido como chi) a través de movimientos de calentamiento del cuerpo controlados es el Chi-Kung. Tanto el Tai-Chi como el Chi-Kung fortalecen su estado global de salud y fomentan la resistencia a la enfermedad y lo mejor es que una vez que los fundamentos son familiares usted puede seguir practicándolos cuando vuelva a casa después de las vacaciones.

...una gama completa de tratamientos de salud holísticos, concebidos para hacer una revisión completa a su cuerpo...

Reiki

El Reiki, una terapia relajante y que alivia el estrés que deriva del tradicional realce espiritual hindú y tibetano, es cada vez más común en los centros de salud del reino. El suave tratamiento envuelve al terapeuta, que pone sus manos en puntos de energía claves, encendiendo el flujo corporal del chi, dan do una relajante sensación de paz y armonía al sujeto.

Yoga

La disciplina hindú del yoga, cuya popularidad está creciendo en todo el mundo, se considera una poderosa fuerza contra el estrés y la ansiedad. La práctica regular del yoga, que da a nuestra vida un desarrollo continuo y rítmico, permite a quienes lo practican estar más centrados y cómodos consigo mismos. El sistema de estiramientos, conocido como asana, se combina con ejercicios de respiración para aumentar la fuerza y la flexibilidad. Una sesión agotadora de yoga debería completarse con un poco de meditación.

Hidroterapia

El agua es un elemento fundamental en nuestra vidas y los practicantes de la salud promulgan mucho las propiedades terapéuticas tanto del agua dulce como del agua salada. Nadar es muy popular pero también hay otras formas de disfrutar de la hidroestimulación como los baños de vapor, los chorros a presión, los jacuzzis o incluso las cámaras de balneoterapia.

Acupuntura

Tener agujas pinchadas en la piel puede no parecer la forma más segura para fomentar la salud, pero la práctica china de la acupuntura se ha probado y examinado durante más de mil años. Interviniendo en el flujo de energía corporal en puntos meridianos específicos la acupuntura es efectiva en la curación de varias molestias y adicciones.

Reflexoterapia

La reflexoterapia, masaje de los pies, es muy popular en Tailandia y se ha practicado en ciertas culturas durante milenios confirmando sus capacidades curativas. Se presiona sobre puntos específicos de los pies que sucesivamente estimulan reacciones beneficiosas en las correspondientes partes del cuerpo.

Ayuno y desintoxicación

Antes las vacaciones se basaban en el deleite de comer en exceso pero hoy quienes se preocupan por la salud las utilizan cada vez más como una oportunidad para purificar el cuerpo de los caprichos de la vida moderna. Realizando una dieta de ayuno de 3 a 10 días de duración se le da tiempo al sistema digestivo para que se purifique, al cuerpo para que se deshaga de las toxinas y se purifiquen la sangre y los órganos principales. Una vez terminada esta dieta de ayuno los visitantes volverán a casa con menos peso y se sentirán revivificados y mejor consigo mismos.

...quienes se preocupan por la salud utilizan las vacaciones cada vez más como una oportunidad para purificar el cuerpo...

Cocina dietética

Aunque seguir una dieta equilibrada es fundamental para llevar un estilo de vida sano, la mayoría de la gente no se da cuenta de que comer alimentos frescos y naturales todavía puede ser muy apetitoso, fácil y divertido de preparar.

Aunque la deliciosa cocina tailandesa es famosa en todo el mundo, la cocina innovadora local de un balneario puede ser tan apetitosa y sustanciosa como la de cualquier buen restaurante del país.
Los balnearios locales ofrecen también consejos alimenticios sobre las diferentes propiedades nutritivas de varios grupos de alimentos y algunos incluso enseñan formas creativas y sabrosas para preparar dichos ingredientes.

La cocina del balneario, cocinada con estilo e imaginación, sirve deliciosos platos vegetarianos y ecológicos, con pescado fresco del océano, aves de granja y carne magra, bajos en grasas y colesterol, pero con muchas proteínas y sin azúcares ni sal. Pruebe las delicias culinarias de la excelente cocina tailandesa, sin preocuparse por la cintura. iLlévese estos conocimientos a casa y no necesitará decir “comida basura” nunca más!

...la cocina innovadora local de un balneario puede ser tan apetitosa y sustanciosa como la de cualquier buen restaurante del país.

Perfectos profesionales

No importa cómo impone el lugar de un balneario ni la diversidad de tratamientos que ofrece, la experiencia de un balneario no es completa ni armoniosa sin la pericia y la imagen afable de terapeutas cualificados. A través del toque de sus manos y la cercana atención personalizada, estos expertos le mimarán y le alimentarán para que vuelva a sentirse al máximo física y mentalmente.

Los tradicionales masajistas tailandeses, cualificados y dulces, son famosos en todo el mundo. Los balnearios de buena reputación del país unen lo mejor de Oriente y Occidente, lo antiguo y lo moderno y cuenta con asesores expertos, un personal preparado que aconseja sobre cualquier requisito particular relacionado con la salud. También hay grupos de balnearios particulares que han creado su propia academia para mantener el más alto nivel de profesionalidad, además de investigar y desarrollar nuevas técnicas, tratamientos y productos.

El estudio del balneario

Después de haber disfrutado de los beneficios de un balneario muchos visitantes se quedan asombrados por el efecto beneficioso que tiene en su vida cotidiana. Fascinados por las técnicas y entusiastas a la hora de comunicar la salud holística a otros cuando vuelvan a casa, la preparación sobre los principios de curación naturales se está convirtiendo en una tendencia en aumento.

A precios muy asequibles es posible aprender la teoría y la práctica de numerosos tratamientos y técnicas terapéuticas mientras se disfruta de los placeres generosos y cordiales de Tailandia. Muchos asistentes se llevan sus nuevos conocimientos y experiencia a sus propios países y los ponen en práctica, utilizándolos y dándoles algunas opciones de carrera apasionantes. Incluso quienes ya trabajan en la industria del balneario creen aún que pueden ampliar sus conocimientos en las respetadas escuelas de salud de Tailandia. Algunos balnearios han puesto en marcha academias con numerosos cursos sobre prácticas holísticas que entregan diplomas y certificados reconocidos una vez finalizados.

Los lugares donde aprender el arte del masaje tradicional tailandés incluyen el esplendor religioso de Wat Pho, el templo más antiguo de Bangkok. Wat Pho data del siglo XVI e históricamente ha sido un centro de enseñanza que ha educado a generaciones sobre las técnicas beneficiosas del masaje con sus lápidas de piedra y figurillas. La escuela de masaje es respetada como un lugar de preparación para los masajistas más cualificados del país.

...la preparación sobre los principios de curación naturales se está convirtiendo en una tendencia en aumento.

Rejuvenecimiento constante

Recuerde que visitar un balneario podría convertirse en una parte constante de su estilo de vida, como una dieta equilibrada. Visitar un balneario tailandés puede ser mucho más que un capricho poco común, y para muchos individuos provoca mejorías permanentes en sus hábitos y modelos alimenticios proporcionándoles nueva energía, además de encender una pasión sana por la vida.

Hay tantos balnearios apreciados en tantos magníficos destinos en el país que el único problema que tendrá que afrontar durante su próxima estancia aquí será encontrar el tiempo fuera de los mimos para explorar las innumerables emocionantes atracciones turísticas que ofrece este reino cálido y hospitalario.

Visitar un balneario tailandés puede ser mucho más que un capricho poco común...

Guía de balnearios

Los balnearios que se enumeran abajo son sólo unos ejemplos entre los más caprichosos y lujosos balnearios de Tailandia, así que siéntase cómodo y concédase un día para relajarse y enteramente para usted.

Bangkok

Aroma Vera

Edificio Aromavera 212/286-296, Soi Phattanakan 64, Prawet, Bangkok 10250
Tfno.: 0 2322 9707-9, 0 2722 0001-3
Fax: 0 2322 9737,0 2322 9706
Sitio web: www.aroma-vera.com

Aspara

5ª planta, Hotel Plaza Athenee, 10 Wireless Rd., Bangkok 10330
Tfno.: 0 2650 8800
Fax: 0 2650 8500-1
Sitio web: www.hotel-plaza-athenee.com

Banyan Tree

Plantas 51-54, Torre II Thai Wah, South Sathon Rd., Bangkok 10120
Tfno.: 0 2679 1052/4
Fax: 0 2679 1053
Sitio web: www.banyantreespa.com

Being

88 Sukhumvit 51, Khlong Ton Nuea, Watthana, Bangkok 10110
Tfno.: 0 2662 6171
Fax: 0 2258 7906
Sitio web: www.beingspa.com

Bua

81 Sukhumvit 53. Sukhumvit Rd., Khlong Ton Nuea, Watthana, Bangkok 10110
Tfno.: 0 2260 7304-6
Fax: 0 2260 7307
Sitio web: www.buaspa.com

Centara Bangkok

Sofitel Central Plaza Bangkok, 1695 Phahonyothin Rd., Chatuchak, Bangkok 10900
Tfno.: 0 2541 1234
Fax: 0 2541 1087
Sitio web: www.sofitel-centralplaza.bangkok.com

Devarana

Dusit Thani, 946 Rama IV Rd., Bangkok 10500
Tfno.: 0 2636 3600
Fax: 0 2636 3630
Sitio web: www.devarana.com

Divana

7 Sukhumvit Soi 25, Khlong Toei Nuea, Watthana, Bangkok 10110
Tfno.: 0 2661 6784-5
Fax: 0 2661 6028
Sitio web: www.divanaspa.com

Dulaya Spa

58 Sukhumvit 24, Khlong Toei, Bangkok 10110
Tfno.: 0 2260 8000 Ext. 8001
Fax: 0 2204 0701
Sitio web: www.dulayaspa.com

Mandara Spa
Sítio web: www.mandaraspa-asia.com

The Grande Spa
Sheraton Grande Sukhumvit Hotel, 250 Sukhumvit Rd.,
Bangkok 10110
Tfno.: 0 2649 8888
Fax: 0 2649 8000
Sitio web: www.sheratongrandesukhumvit.com

The Oriental Spa
The Oriental Hotel, 48 Oriental Ave., Bangkok 10500
Tfno.: 0 2659 9000
Fax: 0 2659 9284
Sitio web: www.mandarinoriental.com

The Sukhothai Spa
The Sukhothai Hotel, 13/3 South Sathon Rd., Bangkok 10120
Tfno.: 0 2344 8888
Fax: 0 2344 8899
Sitio web: www.sukhothai.com

Chiang Mai

Angsana Spa Green View
Green View International Resort, 183/1 Chotana Rd.,
Chiang Mai 50180
Tfno.: 0 5329 8249, 0 5329 8220-3 Ext. 210, 0 5386 2996
Fax: 0 5329 7386, 0 5329 8218
Sitio web: www.greenviewresort.com

Ban Sabai Spa Village
216 Mu 9, San Pee Sua, Chiang Mai 50300
Tfno.: 0 5384 5778-9
Fax: 0 5384 5775
Sitio web: www.ban-sabai.com

Jirung Health Resort
99 Mu 7, Mae Rim. Chiang Mai 50180
Tfno.: 0 5386 1511-3
Fax: 0 5386 0322
Sitio web: www.spaofeternity.com

Paradise Spa Resort
43/1 Mu 6, Mae Rim-Samoeng Rd., Mae Rim, Chiang Mai 50180
Tfno.: 0 5386 0463-4
Fax: 0 5386 0468
Sitio web: www.paradisesparesort.com

Tao Garden Health Spa & Resort
274 Mu 7, Doi Saket, Chiang Mai 50220
Tfno.: 0 5349 5596-9
Fax: 0 5349 5852
Sitio web: www.tao-garden.com

The Spa
Four Seasons Resort Chiang Mai, Mae Rim-Samoeng Rd., Mae Rim,
Chiang Mai 50180
Tfno.: 0 5329 8181
Fax: 0 5329 8190
Sitio web: www.fourseasons.com

Chiang Rai

Anantara Resort & Spa Golden Triangle

229 Mu I, Chiang Saen, Chiang Rai 57150
Tfno.: 0 5378 4084
Fax: 0 5378 4090
Sitio web: www.anantara.com

Phu Chaisai Mountain Resort & Spa

388 Mu 4, Ban Mae Salong Nai, Mae Chan, Chiang Rai 57110
Tfno.: 0 5377 1745, 0 5391 8636-7
Fax: 0 5377 1745, 0 5391 8333
Sitio web: www.phu-chaisai.com

Pattaya

Cliff Spa

Royal Cliff Beach Resort, 353 Phra Tamnak Rd., Pattaya,
Chon Buri 20150
Tfno.: 0 3825 0421
Fax: 0 3825 0511, 0 3825 0513
Sitio web: www.royalcliff.com

Hard Rock Spa

Hard Rock Hotel Pattaya, 429 Mu 9, Pattaya Beach Rd.,
Chon Buri 20260
Tfno.: 0 3842 8755
Fax: 0 3842 1673
Sitio web: www.hardrockhotelpattaya.com

Hua Hin

Chiva-Som International Health Resort

73/4 Phetchakasem Rd., Hua Hin. Prachuap Khiri Khan 77110
Tfno.: 0 3253 6536
Fax: 0 3251 1154
Sitio web: www.chivasom.com

Evason Hua Hin Resort & Six-Senses Spa

9 Mu 3, Paknampran Beach, Prachuap Khiri Khan 77220
Tfno.: 0 3263 2111, 0 3263 1603
Fax: 0 3263 2112, 0 3263 1236
Sitio web: www.six-senses.com/evason-huahin

Hilton Hua Hin Resort & Spa

33 Naresdamri Rd., Hua Hin, Prachuap Khiri Khan 77110
Tfno.: 0 3251 2888, 0 3253 8999
Fax: 0 3251 1135,0 3253 8990
Sitio web: www.huahin.hilton.com

Krabi

Maritime Park & Spa Resort
1 Tungfah Rd., Mueang, Krabi 81000
Tfno.: 0 7562 0028
Fax: 0 7561 2992
Sitio web: www.maritimeparkandspa.com

Pimalai Resort & Spa
99 Mu 5, Ba Kan Tiang Beach, Ko Lanta Yai, Krabi 81150
Tfno.: 0 7560 7999
Fax: 0 7560 7998
Sitio web: www.pimalai.com

Spa Clinique
Pavilion Queens Bay Hotel, 56/3 Mu 3, Ao Nang, Krabi 81000
Tfno.: 0 7563 7950
Fax: 0 7563 7609
Sitio web: www.pavilionqueensbay.com

Phuket

Aman Spa
Amanpuri, Pansea Beach, Phuket 8300
Tfno.: 0 7632 4333
Fax: 0 7632 4100
Sitio web: www.amanresorts.com

Angsana Spa
Dusit Laguna Resort, 390 Sisunthon Rd., Thalang, Phuket 83110
Tfno.: 0 7632 4324
Fax: 0 7632 4174
Sitio web: www.dusitlaguna.com

Banyan Tree Spa
33 Mu 4, Sisunthon Rd., Thalang, Phuket 83100
Tfno.: 0 7632 4374
Fax: 0 7627 1463
Sitio web: www.hanyantreespa.com

Hideaway
157 Nanai Rd., Patong Beach, Phuket 83110
Tfno.: 0 7634 0591
Sitio web: www.phuket-hideaway.com

JW Marrito Phuket Resort & Spa
231 Mu 3, Mai Khao, Phuket 83110
Tfno.: 0 7633 8000
Fax: 0 7634 8348
Sitio web: www.marriott.com

Thavorn Beach Village & Spa
6/2 Mu 6, Patong Beach, Phuket 83150
Tfno.: 0 7629 0334-42
Fax: 0 7634 0384
Sitio web: www.thavornbeachvillage.com

The Chedi
118 Mu 3, Choeng Talay, Phuket 83110
Tfno.: 0 7632 4017-20
Fax: 0 7632 4252
Sitio web: www.ghmhotels.com

Trisara
Three Dolphins Resort, 60/I Mu 6, Sisunthon Rd., Phuket 83110
Tfno.: 0 7631 0100
Fax: 0 7631 0300
Sitio web: www.trisara.com

Twinpalms
106/46 Mu 3, Sirin Beach Rd., Phuket 83110
Tfno.: 0 7631 6500
Fax: 0 7631 6599
Sitio web: www.twinpalms-phuket.com

Ko Samui

Ban Sabai Spa
59 Mu 4, Bophut, Big Buddha Beach, Ko Samui, Surat Thani 84320
Tfno.: 0 7724 5175
Fax: 0 7724 5176
Sitio web: www.ban-sabai.com

Imperial Spa
The Imperial Boat House Hotel, 83 Mu 5, Chaweng Beach, Ko Samui, Surat Thani 84320
Tfno.: 0 7742 5041-52
Fax: 07742 5460-1
Sitio web: www.imperialboathouse.com

Living Senses Spa
2nd Fl., Living Square Plaza, Chaweng Beach, Ko Samui, Surat Thani 84340
Tfno.: 0 7723 0917
Fax: 0 7723 0918
Sitio web: www.livingsensesspa.com

Long Island Resort & Spa
146/24 Mu 4, Lamai Beach, Ko Samui, Surat Thani 84310
Tfno.: 0 7741 8456
Fax: 0 7742 4023
Sitio web: www.longislandresort.com

Samui Peninsula Spa & Resort
24/78 Mu 5, Ko Samui, Surat Thani 84320
Tfno.: 0 7742 8100
Fax: 0 7742 8133
Sitio web: www.samuipeninsula.com

Tamarind Retreat
205/3 Thong Takian, Ko Samui, Surat Thani 84310
Tfno.: 0 7742 4221
Fax: 0 7742 4331
Sitio web: www.tamarindretreat.com

Para más información puede ponerse en contacto con: el Ministerio de Salud Pública
Sítio web: www.moph.go.th

Balnearios tailandeses
Sitio web: www.thaispa.org

Asociación de balnearios tailandeses
Sitio web: www.thaispaassociation.com

Tourism Authority of Thailand

HEAD OFFICE

Tourism Authority of Thailand
1600 New Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathewi, Bangkok 10400 THAILAND
Tel : 66 2250 5500 (120 automatic lines)
Fax: 66 2250 5511
Website: www.tourismthailand.org
E-mail Address: center@tat.or.th

OVERSEAS OFFICES

ASIA & PACIFIC

KUALA LUMPUR

Tourism Authority of Thailand
Suite 22.01, Level 22nd Fl., Menara Citibank,
165, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, MALAYSIA
Tel : (60 3) 216 23480
Fax: (60 3) 216 23486
E-mail Address: sawatdi@po.jaring.my, tatkul@tat.or.th
Areas of Responsibility: Malaysia and Brunei Darussalam

SINGAPORE

Tourism Authority of Thailand
c/o Royal Thai Embassy
370 Orchard Rd., SINGAPORE 238870
Tel : (656) 235 7901
Fax: (656) 733 5653
E-mail Address: tatsin@singnet.com.sg, tatsin@tat.or.th
Areas of Responsibility: Singapore, Indonesia and The Philippines

HO CHI MINH

Tourism Authority of Thailand
5th floor,The Empire Tower, 26 - 28 Ham Nghi Boulevard, District 1,
Ho Chi Minh City, VIETNAM
Tel : (848) 291 3885-6
Fax: (848) 291 3887
E-mail Address: tathcm@tat.or.th
Areas of Responsibility: Vietnam, Laos PDR, Myanmar and Cambodia

HONG KONG

Tourism Authority of Thailand
Room 1901 Jardine House, 1 Connaught Place, Central, HONG KONG
Tel : (852) 2868 0732, 2868 0854
Fax: (852) 2868 4585, 2868 0428
E-mail Address: tathkg@pacific.net.hk, tathkg@tat.or.th
Areas of Responsibility: Hong Kong and Macau

BEIJING

Tourism Authority of Thailand
Room 902, Office Tower E1, Oriental Plaza, No.1 East Chang An Avenue, Dong Cheng District, Beijing 100738 CHINA
Tel : (86 10) 8518 3526-29
Fax: (86 10) 8518 3530
E-mail Address: tatbjs@tat.or.th, tatbjs@sohu.com
Areas of Responsibility: People's Republic of China
(except Hong Kong SAR, Macau SAR and Taiwan) and Mongolia

TAIPEI

Thailand Tourism Division
13th Fl., Boss Tower, No 111 Sung Chiang Rd.
(Near Nanking East Road Junction) Taipei 104 TAIWAN
Tel : (886 2) 2502 1600
Fax: (886 2) 2502 1603
E-mail Address: tattpe@ms3.hinet.net, tattpe@tat.or.th
Area of Responsibility: Taiwan

TOKYO

Tourism Authority of Thailand
Yurakucho Denki Building, South Tower
2nd Fl., Room 259, 1-7-1 Yurakucho Chiyoda-ku, Tokyo 100-0006, JAPAN
Tel : (81 3) 3218 0337, 3218 0355
Fax: (81 3) 3218 0655
E-mail Address: tattky@tattky.com, tattky@tat.or.th
Areas of Responsibility: Northern Area of Honshu Island: Tohoku, Kanto and Hokkaido Island

OSAKA

Tourism Authority of Thailand
Technoble Yotsubashi Bldg., 3rd Fl., 1-6-8 Kitahorie, Nishi-ku,
Osaka 550-0014 JAPAN
Tel : (81 6) 6543 6654, 6543 6655
Fax: (81 6) 6543 6660
E-mail Address: info@tatosa.com, tatosa@tat.or.th
Areas of Responsibility: Southern Area of Honshu Island: Kinki, Chugoku and Chubu

FUKUOKA

Tourism Authority of Thailand
EL Gala Bldg. 6th Fl., 1-4-2, Tenjin, Chuo-ku, Fukuoka 810-0001 JAPAN
Tel : (81 92) 725 8808
Fax: (81 92) 735 4434
E-mail Address: tatfuk@tatfuk.com, tatfuk@tat.or.th
Areas of Responsibility: Kyushu Island, Shikoku Island and Okinawa

SEOUL

Tourism Authority of Thailand
Coryo Daeyungak Center Building
#1205, 12th Floor, Coryo Daeyungak Tower, 25-5, 1-Ka, Chungmu-Ro,
Chung-Ku, Seoul 100-706, KOREA
Tel : (82 2) 779 5416-8, 771 5161-4
Fax: (82 2) 779 5419
Website: www.visitthailand.or.kr
E-mail Address: info@tatsel.or.kr, tatsel@tat.or.th
Area of Responsibility: Republic of Korea

NEW DELHI

Tourism Authority of Thailand
D-2, West End, New Delhi 110021 INDIA
Tel : (91 11) 4166 3567-69
Fax: (91 11) 4166 3570
E-mail Address: tatdel@yahoo.com, tatdel@tat.or.th
Areas of Responsibility: India, Bangladesh, Sri Lanka, Pakistan and Nepal

SYDNEY

Tourism Authority of Thailand
Suite 2002, Level 2056 Pitt Street,
Sydney, NSW 2000 AUSTRALIA
Tel : (61 2) 9247 7549
Fax: (61 2) 9251 2465
Website: www.thailand.net.au
E-mail Address: info@thailand.net.au, tatsyd@tat.or.th
Areas of Responsibility: Australia, New Zealand and South Pacific

EUROPE

LONDON

Tourism Authority of Thailand
3rd Fl., Brook House, 98-99 Jermyn Street, London SW1Y 6EE, ENGLAND
Tel : (44 207) 925 2511
Fax: (44 207) 925 2512
E-mail Address: info@thaismile.co.uk, tatuk@tat.or.th
Areas of Responsibility: United Kingdom, Ireland

FRANKFURT

Thailandisches Fremdenverkehrsamt
Bethmann Str.58, D-60311 Frankfurt/M., GERMANY
Tel : (49 69) 138 139 0
Fax: (49 69) 138 139 50
E-mail Address: info@thailandtourismus.de, tatfra@tat.or.th
Areas of Responsibility: Germany, Austria, Slovenia, Croatia, Switzerland, Liechtenstein, Romania, Yugoslavia, Bulgaria, Moldova, Macedonia, Albania, Czech Republic, Slovakia, Poland, Hungary and Bosnia-Herzegovin

PARIS

Office National du Tourisme de Thailande
90, Avenue des Champs-Elysees, 75008 Paris, FRANCE
Tel : (33 1) 5353 4700
Fax: (33 1) 4563 7888
E-mail Address: tatpar@wanadoo.fr, tatpar@tat.or.th
Areas of Responsibility: France, Belgium, Luxembourg and The Netherlands

ROME

Ente Nazionale per il Turismo Thailandese
Via Barberini 68, 4th Fl., 00187 Roma, ITALY
Tel : (39 06) 420 14422, 420 14426
Fax: (39 06) 487 3500
E-mail Address: tat.rome@iol.it, tatrome@tat.or.th
Areas of Responsibility: Italy, Spain, Greece, Portugal, Israel, Egypt, Turkey and Cyprus

STOCKHOLM

Tourism Authority of Thailand
Drottninggatan 33 GF, 111 51 Stockholm, SWEDEN
Tel : (46 8) 700 56 90
Fax: (46 8) 700 56 99
E-mail Address: info@tourismthailand.se, tatsth@tat.or.th
Areas of Responsibility: Sweden, Norway, Denmark, Finland, Iceland, Estonia, Latvia and Lithuania

MOSCOW

Tourism Authority of Thailand
Bolshoy Spasoglineschevsky Pereulok,
9/1, Building 16, Office IV 101000
Moscow, RUSSIA
Tel : 7 (495) 623 0853, 623 1125, 623 1819
Fax: 7 (495) 623 2773
Website: www.tourismthailand.ru
E-mail Address: tatmoscow@tat.or.th, info@tourismthailand.ru
Areas of Responsibility: Russia, Belarus, Ukraine, Georgia, Armenia, Azerbaijan, Kazakhstan, Uzbekistan, Turkmenistan, Tajikistan and Kyrgyzstan

DUBAI

Tourism Authority of Thailand
Al Attar Tower 2102,
Sheihk Zayed Rd., Dubai, UNITED ARAB EMIRATES
Tel : (971) 4 325 0184-5
Fax: (971) 4 325 0187
E-mail Address: tatdubai@tat.or.th
Areas of Responsibility: U.A.E., Bahrain, Iran, Jordan, Kuwait, Lebanon, Oman, Qatar, Syria and Middle East, Saudi Arabia and Yamen

THE AMERICAS

LOS ANGELES

Tourism Authority of Thailand
611 North Larchmont Boulevard, 1st Fl., Los Angeles, CA 90004, U.S.A.
Tel : (1 323) 461 9814
Fax: (1 323) 461 9834
E-mail Address: tatla@ix.netcom.com, tatla@tat.or.th
Areas of Responsibility: Alaska, Arizona, California, Colorado, Hawaii, Idaho, Kansas, Montana, Nebraska, Nevada, New Mexico, North Dakota, Oklahoma, Oregon, South Dakota, Texas, Utah, Washington, Wyoming, Guam Island and all Central and South American countries

NEW YORK

Tourism Authority of Thailand
61 Broadway, Suite 2810 New York, N.Y. 10006, U.S.A.
Tel : (1 212) 432 0433
Fax: (1 212) 269 2588
E-mail Address: info@tatny.com, tatny@tat.or.th
Areas of Responsibility: Alabama, Arkansas, Connecticut, Delaware, Florida, Georgia, Illinois, Indiana, Iowa, Kentucky, Louisiana, Maine, Maryland, Massachusetts, Michigan, Minnesota, Mississippi, Missouri, New York, New Hampshire, New Jersey, North Carolina, Ohio, Pennsylvania, Rhode Island, South Carolina, Tennessee, Vermont, Virginia, Washington D.C., West Virginia, Wisconsin, Puerto Rico, the Bahamas and Canada

LOCAL OFFICES

North

Tourism Authority of Thailand, Chiang Mai Office (TAT Chiang Mai)
105/1 Chiang Mai-Lamphun Rd., Amphoe Mueang, Chiang Mai 50000
Tel : 66 5324 8604, 66 5324 8607, 66 5324 1466
Fax: 66 5324 8605
Website: www.tatchiangmai.org
E-mail Address: tatchmai@tat.or.th
Areas of Responsibility: Chiang Mai, Lamphun and Lampang

Tourism Authority of Thailand, Mae Hong Son Office (TAT Mae Hong Son)
Mueang Mae Hong Son District Office (Old Building), Khun Lumprapat Rd., Amphoe Mueang, Mae Hong Son 58000
Tel : 66 5361 2982-3
Fax: 66 5361 2984
E-mail Address: tatmhs@tat.or.th
Area of Responsibility: Mae Hong Son

Tourism Authority of Thailand, Chiang Rai Office (TAT Chiang Rai)
448/16 Singhakhlai Rd., Amphoe Mueang, Chiang Rai 57000
Tel : 66 5371 7433, 66 5374 4674-5
Fax: 66 5371 7434
E-mail Address: tatchrai@tat.or.th
Areas of Responsibility: Chiang Rai and Phayao

Tourism Authority of Thailand, Phitsanulok Office (TAT Phitsanulok)
209/7-8 Surasi Trade Center, Boromtrailokanat Rd., Amphoe Mueang, Phitsanulok 65000
Tel : 66 5525 2742-3, 66 5525 9907
Fax: 66 5523 1063
E-mail Address: tatphlok@tat.or.th
Areas of Responsibility: Phitsanulok and Phetchabun

Tourism Authority of Thailand, Tak Office (TAT Tak)
193 Taksin Rd., Tambon Nong Luang, Amphoe Mueang, Tak 63000
Tel : 66 5551 4341-3
Fax: 66 5551 4344
E-mail Address: tattak@tat.or.th
Area of Responsibility: Tak

Central Region

Tourism Authority of Thailand, Kanchanaburi Office (TAT Kanchanaburi)
Saengchuto Rd., Tambon Ban Nuea, Amphoe Mueang, Kanchanaburi 71000
Tel : 66 3451 1200, 66 3451 2500
Fax: 66 3451 1200
E-mail Address: tatkan@tat.or.th
Area of Responsibility: Kanchanaburi

Tourism Authority of Thailand, Phetchaburi Office (TAT Phetchaburi)
500/51 Phetchakasem Rd., Cha-am, Phetchaburi 76120
Tel : 66 3247 1005-6
Fax: 66 3247 1502
E-mail Address: tatphet@tat.or.th
Areas of Responsibility: Phetchaburi (Cha-am), Ratchaburi

Tourism Authority of Thailand, Chon Buri Office (TAT Chon Buri)
609 Mu 10 Tamnak Rd., Bang Lamung, Chon Buri 20260
Tel : 66 3842 8750, 66 3842 7667
Fax: 66 3842 9113
E-mail Address: tatchon@tat.or.th
Area of Responsibility: Chon Buri (Pattaya)

Tourism Authority of Thailand, Rayong Office (TAT Rayong)
153/4 Sukhumvit Rd., Amphoe Mueang, Rayong 21000
Tel : 66 3865 5420-1, 66 3866 4585
Fax: 66 3865 5422
E-mail Address: tatryong@tat.or.th
Areas of Responsibility: Rayong and Chanthaburi

Tourism Authority of Thailand, Trat Office (TAT Trat)
100 Mu 1 Trat-Laem Ngop Rd., Tambon Laem Ngop, Amphoe Laem Ngop, Trat 23120
Tel : 66 3959 7259-60
Fax: 66 3959 7255
E-mail Address: tattrat@tat.or.th
Areas of Responsibility: Trat and Its Islands

Tourism Authority of Thailand, Phra Nakhon Si Ayutthaya Office (TAT Phra Nakhon Si Ayutthaya)
108/22 Mu 4 Srisanphet Rd., Tambon Pratu Chai, Amphoe Phra Nakhon Si Ayutthaya, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13000
Tel : 66 3524 6076-7
Fax: 66 3524 6078
E-mail Address: tatyutya@tat.or.th
Area of Responsibility: Phra Nakhon Si Ayutthaya

Tourism Authority of Thailand, Suphan Buri Office (TAT Suphan Buri)
3rd Fl., Suphan Buri City Hall, Suphan Buri - Chai Nat Rd., Amphoe Mueang, Suphan Buri 72000
Tel : 66 3553 6030
Fax: 66 3553 6030
E-mail Address: tatsuphan@tat.or.th
Areas of Responsibility: Suphan Buri, Ang Thong, Chai Nat

Tourism Authority of Thailand, Lop Buri Office (TAT Lop Buri)
Rop Wat Phrathat Rd., Amphoe Mueang, Lop Buri 15000
Tel : 66 3642 2768-9
Fax: 66 3642 4089
E-mail Address: tatlobri@tat.or.th
Areas of Responsibility: Lop Buri, Sing Buri and Saraburi

Tourism Authority of Thailand, Nakhon Nayok Office(TAT Nakhon Nayok)
182/88 Mu 1 Suwannason Rd., Amphoe Mueang, Nakhon Nayok 26000
Tel : 66 3731 2282, 66 3731 2284
Fax: 66 3731 2286
E-mail Address: tatnayok@tat.or.th
Areas of Responsibility: Nakhon Nayok, Prachin Buri and Sa Kaeo

Northeast

Tourism Authority of Thailand, Nakhon Ratchasima Office (TAT Nakhon Ratchasima)
2102-2104 Mittraphap Rd., Amphoe Mueang, Nakhon Ratchasima 30000
Tel : 66 4421 3666, 66 4421 3030
Fax: 66 4421 3667
E-mail Address: tatsima@tat.or.th
Areas of Responsibility: Nakhon Ratchasima and Chaiyaphum

Tourism Authority of Thailand, Ubon Ratchathani Office (TAT Ubon Ratchathani)
264/1 Khuean Thani Rd., Amphoe Mueang, Ubon Ratchathani 34000
Tel : 66 4524 3770, 66 4525 0714
Fax: 66 4524 3771
E-mail Address: tatubon@tat.or.th
Areas of Responsibility: Ubon Ratchathani, Amnat Charoen and Yasothon

Tourism Authority of Thailand, Khon Kaen Office (TAT Khon Kaen)
15/5 Pracha Samoson Rd., Amphoe Mueang, Khon Kaen 40000
Tel : 66 4324 4498-9
Fax: 66 4324 4497
E-mail Address: tatkhkn@tat.or.th
Areas of Responsibility: Khon Kaen, Roi Et, Kalasin and Maha Sarakham

Tourism Authority of Thailand, Nakhon Phanom Office (TAT Nakhon Phanom)
184/1 Sunthon Wichit Rd., Amphoe Mueang, Nakhon Phanom 48000
Tel : 66 4251 3490-1
Fax: 66 4251 3492
Website : www.isantourism.org
E-mail Address: tatphnom@tat.or.th
Areas of Responsibility: Nakhon Phanom, Sakon Nakhon and Mukdahan

Tourism Authority of Thailand, Udon Thani Office (TAT Udon Thani)
16/5 Mukmontri Rd., Amphoe Mueang, Udon Thani 41000
Tel : 66 4232 5406-7
Fax: 66 4232 5408
E-mail Address: tatudon@tat.or.th
Areas of Responsibility: Udon Thani and Nong Khai

Tourism Authority of Thailand, Loei Office (TAT Loei)
Mueang Loei District Office(Old Building), Charoen Rat Rd., Tambon Kud Pong, Amphoe Mueang, Loei 42000
Tel : 66 4281 2812
Fax: 66 4281 1480
E-mail Address: tatloei@tat.or.th
Areas of Responsibility: Loei and Nong Bua Lam Phu

Tourism Authority of Thailand, Surin Office (TAT Surin)
Tourist Service Centre, Lak Mueang Rd., Tambon Nai Mueang, Amphoe Mueang, Surin 32000
Tel : 66 4451 8152
Areas of Responsibility: Surin, Buri Ram and Si Sa Ket

South

Tourism Authority of Thailand, Songkhla Office (TAT Songkhla)
1/1 Soi 2 Niphat Uthit 3 Rd., Amphoe Hat Yai, Songkhla 90110
Tel : 66 7424 3747, 66 7423 8518, 66 7423 1055
Fax: 66 7424 5986
E-mail Address: tatsgkhl@tat.or.th
Areas of Responsibility: Songkhla (Hat Yai) and Phatthalung

Tourism Authority of Thailand, Nakhon Si Thammarat Office (TAT Nakhon Si Thammarat)
Sanam Namueang, Ratchadamnoen Rd., Amphoe Mueang, Nakhon Si Thammarat 80000
Tel : 66 7534 6515-6
Fax: 66 7534 6517
E-mail Address: tatnksri@tat.or.th
Area of Responsibility: Nakhon Si Thammarat

Tourism Authority of Thailand, Narathiwat Office (TAT Narathiwat)
102/3 Mu 2 Narathiwat-Takbai Rd., Tambon Kaluwo Nuea, Amphoe Mueang, Narathiwat 96000
Tel : 66 7352 2411
Fax: 66 7352 2412
E-mail Address: tatnara@tat.or.th
Areas of Responsibility: Narathiwat, Yala and Pattani

Tourism Authority of Thailand, Phuket Office (TAT Phuket)
191 Thalang Rd., Talat Yai, Amphoe Mueang, Phuket 83000
Tel : 66 7621 2213, 66 7621 1036
Fax: 66 7621 3582
E-mail Address: tatphket@tat.or.th
Area of Responsibility: Phuket

Tourism Authority of Thailand, Surat Thani Office (TAT Surat Thani)
5 Talat Mai Rd., Amphoe Mueang, Surat Thani 84000
Tel : 66 7728 8818-9
Fax: 66 7728 2828
E-mail Address: tatsurat@tat.or.th
Area of Responsibility: Surat Thani

Tourism Authority of Thailand, Trang Office (TAT Trang)
Mueang Trang District Public Health Center, Ruen Rom Rd., Amphoe Mueang, Trang 92000
Tel : 66 7521 5867-8
Fax: 66 7521 5868
E-mail Address: tattrang@tat.or.th
Areas of Responsibility: Trang and Satun

Tourism Authority of Thailand, Krabi Office (TAT Krabi)
Uttarakit Rd., Amphoe Mueang, Krabi 81000
Tel : 66 7562 2163
Fax: 66 7562 2164
E-mail Address: tatkrabi@tat.or.th
Areas of Responsibility: Krabi and Phang-nga

Tourism Authority of Thailand, Chumphon Office (TAT Chumphon)
Chumphon Tourist Center, Tambon Wisantai, Amphoe Sawi, Chumphon 86130
Tel : 66 7755 6190-1
Fax: 66 7755 6191
Areas of Responsibility: Chumphon and Ranong

Impreso en Tailandia por la División de Producción de Material Promocional
de la Autoridad de Turismo da Tailandia para su distribución gratuita.
www.tourismthailand.org S/Agosto 2008
Los contenidos de esta publicación están sujetos a modificaciones sin previo aviso.