

EVASION

RAKxa, le centre de bien-être le plus prestigieux de Bangkok

Parfois, il faut parcourir plusieurs milliers de kilomètres pour s'offrir la sérénité, à condition que votre tirelire soit prête à coopérer. Nous avons découvert pour vous RAKxa, l'un des meilleurs médi-spas de luxe du monde, situé à Bangkok, en Thaïlande.

PAR ADELE BARI

2 AOÛT 2025



Ici, il n'est pas rare de croiser un varan d'eau surgissant des feuillages avant de plonger lourdement dans les eaux tranquilles du Chao Phraya, l'un des fleuves les plus emblématiques de Thaïlande. À proximité, des oiseaux aux longues pattes élancées – dignes de celles de **Naomi Campbell** – déambulent entre les bananiers et les oiseaux de paradis, des plantes aux fleurs orangées d'une beauté exotique. Le décor ? Un écrin de trente-trois hectares parsemé de villas élégantes, avec ou sans piscine de six mètres, et d'espaces de vie épurés. Un

havre de paix digne d'une saison de *The White Lotus* (sans les trahisons, ni les meurtres), ou d'un épisode des *Bisounours*, où « tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté », pour citer **Baudelaire**. Bienvenue à RAKxa, un centre de bien-être et de médecine intégrative niché sur la presqu'île de Bang Krachao, surnommée le « poumon vert de Bangkok ». Un refuge préservé, à seulement dix minutes en bateau de l'effervescence de la capitale.



Si vous espérez siroter un vodka martini au bord de l'eau à l'heure de l'apéro, on vous proposera plutôt un délicieux kombucha fait maison, qui ne vous montera pas à la tête. L'idée étant de s'évader pour un séjour d'au moins cinq nuits dans un espace entièrement dédié à votre santé, mêlant médecine conventionnelle, approche holistique et cuisine anti-inflammatoire élaborée à partir d'ingrédients bio et locaux. Les spas médicaux, aussi appelés médispas, sont une tendance forte de ces dernières années, réunissant dans un seul et même endroit une clinique médicale et esthétique, ainsi qu'un spa traditionnel. Le tout pensé pour la longévité, fuir le tumulte, se recentrer, prendre soin de soi, et dire doucement au revoir aux vacances arrosées au vin blanc.



L'espace détente du spa au centre de bien-être RAKxa à Bangkok, en Thaïlande.

Cette escapade, accessible à partir de 7000 euros, propose onze programmes ciblés, de la détox à la gestion du stress, en passant par le soutien digestif et immunitaire. Dès octobre 2025, quatre nouvelles cures verront le jour. Une dédiée à la santé des femmes et à l'équilibre hormonal ; une autre pour retrouver son énergie face au stress chronique ou à l'épuisement ; une pour améliorer la qualité du sommeil ; et enfin, un programme axé sur la longévité, pour accompagner un vieillissement en pleine forme. Pour le reste, tout est minutieusement orchestré par une équipe de 200 professionnels à l'écoute. Comme dans un jeu de téléphone arabe, chaque demande et problématique circule en un éclair, plus vite que la musique. C'est là que se révèle toute la finesse de la culture thaïlandaise, qui porte une attention juste à l'autre.

« Prévenir, chérir et guérir »

Le long des sentiers paisibles, accessibles uniquement à pied, à vélo ou en voiturette électrique, il n'est pas inhabituel de rencontrer d'étranges silhouettes coiffées de chapeaux pointus, dignes de gentils sorciers. Un sourire aux lèvres, ils balaient les allées tapissées de feuilles, parfois même munis de balais solidement fixés à leur vélo à l'aide de tuyaux. Mais à peine franchit-on les portes du restaurant, à midi pile pour le déjeuner et à 19 heures précises pour le dîner, que l'atmosphère change. Les serveurs, vêtus de costumes gris perle impeccablement taillés, vous accueillent avec grâce. Leurs joues, délicatement poudrées de rose, sont aussi réconfortantes que le personnage de Cheer Bear, dans le célèbre dessin animé des années 1980.



Le lobby du centre de bien-être RAKxa, à Bangkok, en Thaïlande.

« Rakxa signifie en thaïlandais : protéger, chérir, guérir. Une définition qui résume parfaitement notre approche préventive, explique **Tal Friedman**, directeur des opérations bien-être du centre, qui a ouvert ses portes en décembre 2020. Dans la langue courante, on emploie souvent une version plus longue du mot, qui met l'accent sur la guérison. Nous avons opté pour une forme plus concise, qui englobe également les notions de bienveillance et de prévention. Ici, notre véritable produit, c'est le programme de soin. Il est conçu sur mesure par notre équipe médicale, en fonction des objectifs de santé propres à chaque client. Nous prenons en compte les besoins individuels, les attentes spécifiques, mais aussi les grandes tendances internationales en matière de bien-être. Ce regard global nous permet de proposer un parcours véritablement intégratif, à la fois cohérent, personnalisé et durable. »

À la sortie d'une séance de yoga, nous faisons la connaissance de **Kaori**, cheffe d'entreprise américaine âgée de 55 ans, venue pour traverser la ménopause. « Je cherchais une alternative aux traitements hormonaux classiques, raconte-t-elle. Un matin, mon téléphone m'a suggéré cet endroit, comme par magie. J'ai lu le descriptif du programme *Rebalance*, et j'ai su que c'était ce qu'il me fallait. Il agit sur l'équilibre hormonal, le stress, la fatigue. Et devinez quoi ? Je dors enfin. » Un peu plus loin, **Simone**, retraitée australienne de 60 ans, partage cette quête de rééquilibrage, mais pour d'autres raisons. Venue avec sa sœur, elle espère calmer... son hyperactivité. « C'est ma toute première fois dans un centre de bien-être. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre », confie-t-elle. Depuis son arrivée, on la voit chaque matin au rendez-vous du Tai Chi, du stretching, ou

encore de la fameuse libération des fascias, une technique douce mais intense qui délie les tissus du corps et apaise le mental. Et en quelques jours, le changement est visible : son visage s'est détendu et son énergie est plus ancrée dans le sol.

Intraveineuse, pouls et âge du sang

C'est au milieu de cet ancien terrain vague, sanctuarisé par le gouvernement, que s'élève un bâtiment aux lignes épurées, baigné de lumière. Son nom : VitaLife. À l'intérieur, tout est calme, feutré, presque clinique, mais sans la froideur des couloirs médicaux. Ici, les soins sont assurés par des praticiens venus du célèbre Bumrungrad International Hospital, l'un des meilleurs hôpitaux privés de Thaïlande. Dès l'entrée, des banquettes couleur crème vous attendent, où on y mesure votre pouls. Le lendemain, direction les fauteuils en cuir pour la prise de sang. Rien de stressant : la vue plongeante sur le fleuve apaise, et les animaux errants vagabondent à leur rythme. Et si un petit malaise vous prend, pas d'inquiétude : trois infirmiers surgissent en quelques secondes, munis d'un éventail, d'un petit pot d'herbes aromatiques et de leur bienveillance.



La VitaLife scientifique wellness clinic, au centre de bien-être RAKxa à Bangkok, en Thaïlande.

Dans ce même espace, les plus courageux peuvent tenter l'injection intraveineuse (IV), une pratique encore interdite en France. Le principe ? Un cocktail de vitamines personnalisé administré directement dans le sang. Les effets sont presque immédiats : le corps retrouve toute sa pêche. Il faut tout de même patienter quarante minutes, perfusion dans le creux du coude, le tout

accompagné d'une tisane bleue et de petites « boules d'énergie », des petits encas à base de datte, cacao, coco, sans sucre raffiné, ni cuisson. Dans les salles voisines, les spécialistes poussent l'analyse plus loin : métabolisme, âge biologique du corps, du sang, de vos cellules. Et pour les plus aventureux, des séances d'irrigation du côlon, d'infrarouge de vingt minutes ou de chambre à oxygène hyperbare sont à leur portée.

Feu, blanc d'œuf et feuille de bananier

Un peu plus loin, dans une bâtisse aux volumes plus généreux, se niche la partie la plus réconfortante du centre : l'espace holistique, où se trouvent saunas, hammams, bains chaud et froid, une salle de repos hors du temps et des soins en médecine traditionnelle asiatique. Mais l'âme du lieu n'est autre que celle thaïlandaise. Selon elle, toute douleur, tout symptôme, est le signe d'un déséquilibre des flux d'énergie vitale. Une thérapeute s'approche, lit vos chakras, vous classe « air », « vent » ou encore « feu », et ajuste votre corps à l'aide de pierres énergétiques et d'un massage ciblé. D'autres pratiques semblent sortir tout droit d'un autre monde encore. Comme ce soin où l'on utilise... le feu, intitulé Ya Pao, visant à augmenter le flux sanguin vers le système lymphatique et digestif. Impressionnant ? Oui. Douloureux ? Non. La sensation est chaude, intense, mais tout est évidemment sous contrôle.



L'espace spa du centre de bien-être RAKxa, à Bangkok, en Thaïlande.



Séance de Ya Pao, un soin traditionnel thaïlandais.

Puis vient un rituel plus doux, mais tout aussi singulier : la réflexologie thaïlandaise. Tout commence avec une brique de terre cuite brûlante. On y dépose une pâte au curcuma, recouverte d'une feuille de bananier, avant d'y poser les pieds. Quelques glissements lents, et déjà, les muscles se relâchent, la circulation se relance. Ensuite, place au massage, où la praticienne réalise des pressions précises sur les zones réflexes des pieds, chacune reliée à un organe, comme le foie, l'estomac et le cerveau.

Et puis, il y a le Thai Ya Pok, un soin ancestral peu connu hors de Thaïlande. Sur vos yeux : un mélange d'herbes fraîches à base de plantes, dont la chirette verte, la Centella asiatica et la Tinospora crispa, ainsi que du blanc d'œuf de canard, pour soulager la sécheresse oculaire, les cernes, ou les douleurs liées aux migraines. Pendant que l'œil profite de cette fraîcheur, un masque à l'argile est appliqué sur le visage. Il absorbe la chaleur, l'acné, les pensées lourdes. Le corps alors s'allège, avant que le soin s'achève sur un massage crânien profond, avec des pressions intenses sous le visage, puis sur le sommet du crâne. Et quand vous vous relevez, tout semble plus clair. Plus léger. Comme si tout avait été remis à sa place.

Le jardin d'Éden

De retour dans la villa, toutes d'une superficie de 80 mètres carrés, c'est enfin l'heure de souffler un peu. Il faut dire que l'emploi du temps est plutôt musclé : on enchaîne les consultations et les massages, sans vraiment voir la journée

passer. Heureusement, chaque pause a son petit rituel. Au choix : un petit goûter vous attend dans la chambre, avec des cookies à l'avoine. Juste à côté, bien au frais, des mini-shots. Pas d'alcool en vue, puisqu'ici, on carbure au gingembre, qui pique particulièrement fort. Un autre, plus doux, est au mangoustan, un fruit local sucré. Rien n'empêche aussi d'aller s'accorder quelques longueurs dans l'immense piscine commune, histoire de faire croire qu'on a un peu fait de sport. Sinon, on peut aussi plonger dans sa piscine privée, à l'abri des regards. Pour un moment plus traditionnel, direction le salon de thé, où plus de 200 variétés figurent à la carte, toutes élaborées à partir de trois bases : mimosa, mûrier ou lotus. Et si l'envie d'exotisme vous prend, tournez-vous vers une noix de coco fraîche, à siroter les pieds dans l'eau à toute heure de la journée.



Cuisine anti-inflammatoire du centre de bien-être RAKxa à Bangkok, en Thaïlande.



Cuisine anti-inflammatoire du centre de bien-être RAKxa à Bangkok, en Thaïlande.

On ne risque pas non plus de manquer à manger. Oubliez les quelques graines de courge et les tristounettes feuilles de salade : les menus, conçus en trois temps le midi et quatre temps le soir par **K. Bansani Nawisamphan** et **K. Kullanit Vorawanichar**, proposent entrée(s), plat et dessert. Ce dernier, toujours gourmand, est préparé avec soin par **Kannika Kankaew**, sans sucre raffiné, qui conçoit même des pâtisseries dignes du *Meilleur Pâtissier*, dans une version améliorée. Au petit-déjeuner, vous avez carte blanche : granola, œufs, jus pressés à froid, pancakes, riz, yaourt à la noix de coco et fruits frais... Mieux vaut d'ailleurs prendre des forces avant de se lancer dans le programme bien rodé de la journée.

Et si vous vous demandez encore quel âge faut-il avoir pour poser ses valises ici, la réponse est simple : à partir de 16 ans, et pas de limite pour les plus vaillants. La preuve ? Un homme des environs, 97 ans au compteur, vient régulièrement faire ses exercices de mobilité des doigts – son secret pour garder la forme et traverser le grand âge. Le reste du temps, la moyenne tourne autour de 35 à 75 ans, avec une belle affluence entre octobre et avril. Le jardin d'Éden n'est donc pas perdu, il change seulement d'adresse.