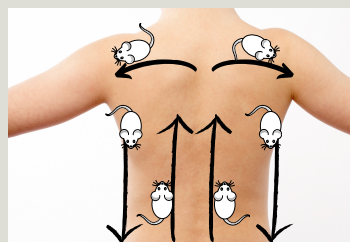




Un massage se fait toujours dans le respect de l'enfant. Si votre enfant n'a pas envie de se faire masser ne le forcer pas, proposer lui à un autre moment. Les gestes pour masser doivent être toujours doux. Vous pouvez demander à votre enfant quelle pression est bien pour lui en le faisant sur sa main. Ne jamais appuyer sur la colonne vertébrale. Ce massage peut se faire allongé avec un peu d'huile ou par dessus les vêtements ou bien même assis.



Monsieur et madame souris



Monter avec vos deux mains à plat le long de la colonne vertébrale, glisser au niveau des trapèzes, juste au dessus des omoplates avant de redescendre sur les flancs. 3 fois de suite en accentuant légèrement à chaque passage.



Monsieur et madame serpent



Glisser avec vos mains à plat juste au dessus des lombaires, la pression peut être un peu plus appuyée à ce niveau, monter en entourant les omoplates jusqu'à l'épaule avant de descendre sur les bras. 3 fois de suite.



Monsieur et madame Tortue

Mains à plat, faites des mouvements circulaires au niveau des lombaires, juste au dessus des fesses. 3 fois dans un sens puis 3 fois dans l'autre sens.



Monsieur et madame Crabe

Mettre vos mains en pince et effectuer de léger pincement le long du dos, sur les trapèzes puis descendre sur le dessus des bras. 3Fois de suite.



Monsieur et madame Fourmi Monsieur et madame Papillon et leurs enfants

Plier vos doigts et monter le long du dos en bougeant vos doigts l'un après l'autre, les mouvements doivent être rapide mais doux. Déplacez-vous sur tout le dos. Avec votre index, faites la chenille en partant de l'épaule jusqu'à ce que vos doigts se rejoignent. A faire 3 fois



Monsieur et madame Ours



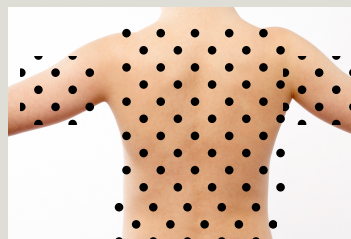
Avec la paume de votre main, monter le long du dos. Lorsque vous arrivez au niveau de la nuque, mettez votre majeur sur votre index et dessiner deux lignes de chaque côté de la colonne vertébrale.

⚠ *Ne jamais appuyer directement sur la colonne vertébrale.*

Remonter de la même façon avec tout les animaux, c'est à dire 4 fois.



La pluie



Comme pour les fourmis, vous pliez les doigts mais cette fois les doigts ne bougent pas, vous allez tapoter tout le dos de votre enfant avec des petits mouvements de percussion.



Le final



Toujours avec le plat de vos mains, descendez 7 fois, représentant les animaux glissant sur la montagne. Les glissés se feront de plus en plus léger pour finir par les ailes de papillons où vos mains viendront simplement effleurer son dos.