



## ATELIER DE MASSAGE PARENTS – ENFANTS

*Vous êtes à la recherche d'une activité à partager avec vos enfants de 4 à 12 ans ?*

Les ateliers de massage parents-enfants ont pour objectif de partir à la rencontre de son enfant et de renforcer les liens familiaux.

Venez découvrir les ateliers **massage-famille**, une expérience inoubliable et enrichissante à vivre pour mieux communiquer, mieux se connaître et mieux se respecter et se relaxer en famille.

C'est la formule idéale pour :

- Partager un moment agréable
- Renforcer les liens parents-enfants
- Se détendre
- Apprendre avec un toucher sain et bienveillant
- Apprendre à communiquer différemment
- Apprendre à se respecter & respecter l'autre
- Gérer ses émotions, se calmer et se détendre



## *Pour qui ?*

Pour tous les parents qui veulent participer à une expérience nouvelle à partager avec leur(s) enfant(s) et la poursuivre dans leur famille grâce à des outils simples et faciles à reproduire à la maison.

Ces ateliers sont ouverts aux enfants de 4 à 12 ans avec Papa et/ou Maman, grands-parents, frères et sœurs.

## *Les bienfaits du massage pour l'enfant*

- respect de soi, respect de l'autre, renforcement de l'amitié,
- estime de soi, confiance,
- aide à l'apprentissage,
- baisse de l'anxiété et du stress, détente, mieux-être,
- coordination, habilité, découverte du schéma corporel,
- toucher sain -> règles à respecter et tenir compte de l'autre,
- apprendre à communiquer autrement,



## *Les bienfaits pour les parents*

- apprendre à communiquer autrement avec son enfant,
- être davantage à l'écoute de son enfant
- outil pour faciliter les devoirs

Une pause de bonheur pour tisser des liens tendre et respectueux grâce à l'apprentissage d'une routine de massage que vous pourrez reproduire, à volonté, à la maison et des jeux kiné-tactiles.

## *Comment se mettent en place les séances parents-enfants ?*

Un atelier parent(s) enfant(s) peut se composer de :

☞ L'apprentissage de la routine : (nécessite un engagement d'au moins 4 séances)

Enchaînement des 15 mouvements « de base » du massage.

Chaque mouvement est associé à une image (ex : le papillon, les lunettes..) .

Tous les participants donnent et reçoivent le massage à tour de rôle, les enfants aux parents, entre frères et sœurs et les parents aux enfants.

Ces massages assis se pratiquent habillés, par des mouvements doux sur le dos, les épaules, les bras et la tête.

Une fois totalement maîtrisée par l'enfant, la routine dure **10 minutes**.

Le nombre de mouvements et le temps de massage sont adaptés à l'âge des enfants.

Règles pour la routine de base :

- l'institutrice est là pour guider les enfants mais ne les masse pas,
- le massage se fait d'enfants à enfants ou l'enfant avec son ou ses parents,
- l'enfant est massé par-dessus ces vêtements,
- le massage se fait sur la tête, le dos, les bras et les mains,
- l'enfant a le droit de choisir s'il souhaite ou non participer,
- chaque enfant et parent demande la permission avant de masser et termine en remerciant l'autre de lui avoir permis de le masser.

### ☞ Des exercices kiné-tactiles pour renforcer l'apprentissage par le mouvement et le toucher

Le toucher, jumelé au mouvement, constitue une des formes d'apprentissage privilégiées de l'enfant.

Le toucher permet aux enfants d'apprendre et de découvrir leur univers par et avec leur corps. Leur soif de connaissance, leurs capacités à s'adapter et leur imagination sont autant d'atouts qui leur permettent de lâcher prise et d'optimiser le potentiel qu'ils ont en eux sans vraiment en avoir conscience.

Vivre cette expérience avec votre enfant est une aventure merveilleuse !

### ☞ D'un temps de parole et de partages

OU

☞ De « jeux massages » : sous la forme d'histoires contées (massage météo, massage pizza...) et de jeux kiné-tactiles avec un temps d'échange.

## Les tarifs

***Séance collective d'une heure*** : maximum 5 familles (10 personnes)

Pour l'apprentissage de la routine : nécessité de 4 séances.

Inscription et engagement obligatoire sur 4 séances : **20 euros la séance par famille** (1 parent- 1 enfant).

Pour une personne supplémentaire (enfant ou parent : 5 euros).

**Séance individuelle à domicile ou à mon cabinet de 30mn** : 1 ou 2 parents avec 1 ou 2 enfants.

Tarif : 20 euros la séance (possibilité de carte cadeau) .

### ***Renseignements :***

Mme Céline FANON 06.74.83.15.73 – CHARTRES & AGGLO – [contact@mainsessentielles.fr](mailto:contact@mainsessentielles.fr)

Page facebook : [www.facebook.com/MISP28/](http://www.facebook.com/MISP28/)