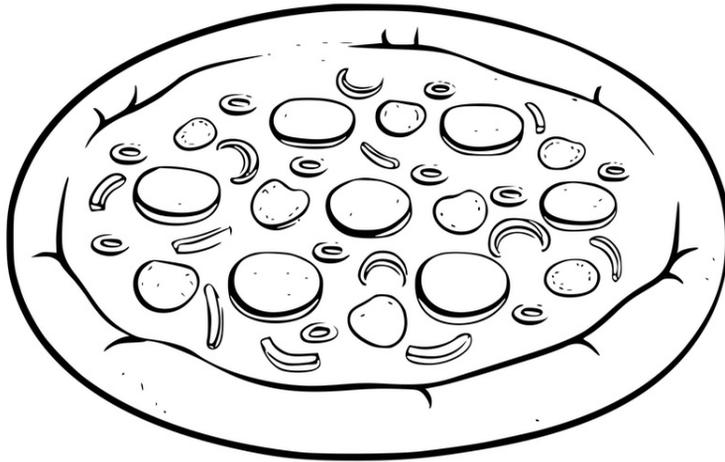


Matériel : un tapis de sol, une couverture

## la pizza

La séance en [vidéo](#) sur la chaîne Youtube d'Elan Sportif:



Alterner parent-enfant, le massé **est allongé sur le ventre, bras le long du corps sur tapis**

1) demander **accord** à celui va recevoir le massage s'il est d'accord pour recevoir le massage

Est ce que tu veux être massé ? Oui Non

2) celui qui masse : **réchauffer les mains** en les frottant l'une contre l'autre

le pizzaiolo **nettoie son plan de travail** (gestes amples pour nettoyer)

3) il **prépare sa pâte** : il la malaxe (mains en crochet)

4) **mettre la garniture** qu'est ce que l'on met dans une pizza ?

Sauce Tomate : gestes pour étaler la sauce tomate

des olives : gestes pour ajouter les olives (pic pic)

du fromage : geste pour étaler le fromage (doigts entiers alternés)

5) **Préchauffer le four** : mettre couverture ( réchauffer les mains en les frottant l'une contre l'autre très très fort)

Poser les mains chaudes sur le corps de l'enfant à différents endroits du dos

"Ting c'est cuit !"

6) maintenant qu'elle est cuite, **on va la déguster**

tranche de ma main, je coupe des parts, faire semblant mettre à la bouche (donner éventuellement à l'enfant)

7) On a tout mangé ! Qu'est ce que l'on fait quand on a fini de cuisiner ? **On nettoie**

même gestes qu'au départ (gestes amples pour nettoyer)

**Merci pour ce massage !**

**On change de rôle : parent masse son enfant**

Anna Le Blaye , [les mains sur le coeur](http://lesmainssurlecoeur.fr) , massages, soins énergétiques, accompagnement à la connaissance de soi , Cintré  
06 84 43 96 66 [contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr)