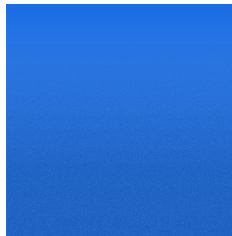


Matériel : un tapis de sol

## la promenade sur le dos

La séance en [vidéo sur la chaîne Youtube de Nathalie Bicgel](#) :

- 1) Demander **accord** à celui va recevoir le massage
- 2) **Réchauffer les mains** pour activer énergie magique **puis les poser sur les épaules**, **se caler** sur la respiration enfant, **3 respirations**
- 3) Dessiner un **grand carré sur la surface du dos**, mains à plat
- 4) Colorier ce **grand carré** (main va d'un bout à l'autre du dos) comme si c'est un grand ciel bleu



- 5) Dans le ciel, il y a un **grand soleil** : dessiner un grand rond de lumière chaude au milieu du dos avec tous les **rayons** (partir des bords du ronds et dessiner rayons)



- 6) **Chats qui grimpent tout le long du dos** comme s'ils montaient au sommet d'un arbre (main qui sont les pattes, depuis les reins remontent long de la **colonne**, faire le **tour des omoplates**, sur les **épaules, la nuque, jusqu'au sommet de la tête** **3 fois**



7) On observe alors une ribambelle **d'oiseaux** sont dérangés par les chats et qui s'envolent  
gestes amples, partent de la tête vers le ciel -Adapter en fonction de l'envie du massé-

8) on va se **reposer tranquillement au bord de la rivière** : mains à plat sur le front descendent sur  
les côtés du cou, retour au calme, eau de la rivière enlève les tracas, les pensées. Elle apaise les  
esprits.

9) La rivière se transforme en **cascade**, sommet du crane, mains à plat, qui glisse le long du dos  
jusqu'au bout des reins et **3 fois**



10) le temps se gâte, des **petits nuages** font leur apparition , dessiner les nuages doigts en bec

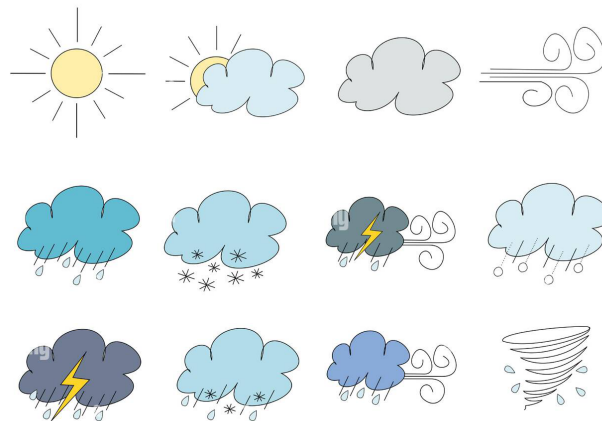
11) nuages annonciateur de **pluie** (un doigt ou plusieurs doigts chaque main, pressions alertées)

12) après la pluie, le **vent se lève** (mains à plat qui frottent le dos alternativement), plus au moins fort, ou changer de direction hanche à épaule opposée, grands mouvements croisés mains à plat

13) **Orage** se lève (dessiner les éclairs avec les tous doigts mouvements sur tout le dos

14) après les éclairs **la grêle**, poing fermés pouce à l'intérieur et tapotement doux sur le dos Attention ne pas taper sur la colonne vertébral mais autour.

15) Arrive la **neige**, plein de petits flocons (mains alternées épaules et tout le dos) qui recouvrent tout le paysage d'une douce et magnifique couverture blanche



16) **Ours** arrive car il aime marcher dans la neige. (pas de l'ours depuis le bas de la colonne qui remonte ) \*3



17) il aime beaucoup ce paysage dessiner des **coeurs** petit coeur en bas du dos, moyen coeur et grand coeur **trois fois**



18) **essorer** les arbres gorgés d'eau : main en crochet essorer le tronc de l'arbre

(**cou**, presser doucement), essorer les branches (les **épaules**) : un côté , l'autre côté, les deux cotés en même temps, essorer petites branches (descendre mains en pinces le long du bras), essorer

les toutes petites branches (les doigts) puis remonter bras en pince

\*3 par bras



19) deux mains sur les épaules comme au début (comme en 2), pause de 3 respirations

20) soleil réapparaît dessiner un grand cercle avec tous ses rayons (comme en 5) qui vont éliminer les gouttelettes d'eau



21) il se forme un beau arc en ciel (arc rouge, arc orange, arc jaune, arc vert, arc bleu, arc indigo et arc violet)



**Merci pour ce massage !**

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

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