

Séance parent-enfant octobre 2024 **6-9 ans** Anna Le Blaye <https://lesmainssurlecoeur.fr/>

Disposer les tapis dans le sens de la longueur

Présentation Anna

Programme Misp : Massage à l'école, programme international, massage entre enfant à l'école, sur les habits, routine de massage : demander l'accord du receveur, remercier le receveur à la fin. Adulte ne masse pas l'enfant (seulement son parent), gestes montrés sur un mur en l'air ou sur un poupon (ici).

Règle atelier : demande accord du receveur « est ce que tu veux être massé ? »
enfant va masser son parent sur les habits

Séance :

temps relaxation coshi musique : arbre : branches qui touchent le sol et qui montent au ciel

3 fois (adulte et enfant) 5 minutes

Auto-massage : parent et enfant ensemble :

Se frotter les mains pour les réchauffer

poser les mains sur les yeux (trois inspirations et expirations)

mains sur le front puis vers les tempes

avec les index dessiner les sourcils

dessiner cercle autour des yeux

masser les joues en faisant des petits ronds

avec index dessiner le contour de la bouche

dessiner petits cercles sur le menton

lisser le cou, une main après l'autre

deux mains sur la poitrine et écouter la respiration

Massage Misp (d'abord adulte masseur et ensuite enfant)

Si temps Enfant allongé sur le dos, tour du corps avec les balles de massages, plusieurs dureté

Échange avec le parent 10 minutes

Si temps découverte instruments

Avis commentaires adulte, enfant

sonner koshi pour fin et arbre.