

Séance massage parent-enfant, 3-6 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

***mouvement de l'arbre** : les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe et se grandir en levant les bras au ciel, agiter les mains et les pieds **3 fois**

*** 1 Tour du corps avec les balles** en insistant sur les mains et les pieds

Massage météo La séquence en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=0T7iV0KAv64>



*Le soleil : grand cercle sur le dos avec des traits pour les rayons, mains à plat

*Les nuages : faire des cercles avec les poings fermés

*La pluie : pianoter avec le bout des doigts

*La neige : pression main à plat

*Le vent : mains à plat dans tous les sens

*L'arc en ciel : dessiner un arc de cercle sur le dos

Massage étoile et massage promenade en montagne Source :
<https://www.mercimontessori.com/2021/11/6-cartes-massages-telecharger.html>

Massage étoile *Personne allongée sur le dos*

C'est le soir, Tu es une étoile à 5 branches : ton pied droit (frotter le pied droit), ton pied gauche (frotter le pied gauche), ta main droite (frotter la main droite), ta main gauche (frotter la main gauche) et la tête (masser le crâne)

La nuit tombe, tu déploies tes 5 branches (écarter les jambes et les bras). Tu vas allumer une à une tes 5 branches.

Tu allumes ta première branche (masser le pied droit : pression avec le plat de main, pression avec les pouces de la cheville vers les orteils, pression sur chaque orteil)

Tu allumes ta deuxième branche (masser le pied gauche : pression avec le plat de main, pression avec les pouces de la cheville vers les orteils, pression sur chaque orteil)

Séance massage parent-enfant, 3-6 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

Tu allumes ta troisième branche (masser la main droite, paume vers le ciel faire des cercles, retourner la main, tirer doucement sur les doigts)

Tu allumes ta quatrième branche (masser la main gauche, paume vers le ciel faire des cercles, retourner la main, tirer doucement sur les doigts)

Tu allumes ta cinquième branche (masser le crâne : shampoing, cercles sur le front)

Tu es allumé tout entier et tu brilles comme une étoile puissante dans le ciel

Massage promenade en montagne *Personne allongée sur le ventre*

Nous partons gravir la plus belle montagne, ton dos

Au début, c'est facile, la pente est douce. On monte sans y penser, ça va tout seul. (main l'une à côté de l'autre, lissage en remontant du bas du dos vers les épaules)

Oh là là, ça se gâte. Le chemin devient étroit et les pierres glissent sous nos pieds pour tomber dans le précipice. (dessiner un chemin comme un serpent avec le doigt, doigt en bec qui tombent du haut du dos vers les fesses)

Nos pieds de randonneurs se font lourds. Tu le sens ? (avec les poings pouces vers le ciel, faire comme des pas du bas vers le haut du dos)

Nous y sommes presque. Il faut encore enjamber ces rochers. (index et majeur comme des pas le long de la colonne)

Nous voilà au sommet. Pile à temps pour admirer le coucher du soleil. (grand cercle sur le dos avec des traits pour les rayons, mains à plat)

***mouvement de l'arbre** : les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe et se grandir en levant les bras au ciel, agiter les mains et les pieds **3 fois**

Si temps utiliser accessoires massage ou instruments relaxation