

Séance massage parent-enfant octobre 2024 **3-6 ans** Anna Le Blaye <https://lesmainssurlecoeur.fr/>

Debout sur le tapis : je suis un arbre avec le son du koshi
Tour du corps avec balles

Massage magique : champs de carottes (massage magique la roche posay)
https://www.youtube.com/watch?v=XZ8zZrCHO34&list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC&index=6

histoire du champ de carottes :

Poser les mains sur le dos

je vais dans mon jardin, faire des sillons Décrire des sillons (lignes) sur le dos avec le bout des doigts, du haut du dos vers la taille

je plante les graines (légères pressions bout des doigts)

Je referme les sillons (petits plis de peau, sans trop pincer)

Le soleil arrive cercle de plus en plus grand avec plat de la main
et ensuite la pluie (pianoter avec les doigts)

Avec le soleil et la pluie, les carottes se mettent à pousser (petit pincement du vêtement vers le haut)

Lorsque tout à coup arrive un lapin qui vient tout dévorer (faire des guilis)



Histoire du trampoline https://www.youtube.com/watch?v=ulxW5BVQ1Qc&list=PLY01v7h_7SVCO2TCQbrW_XVyObOhuaqZC&index=23

Au pied d'un grand sapin (faire gestes triangles sapin)

vit un gentil lapin, il a deux grandes oreilles (les dessiner)

des grandes moustaches (les dessiner)

et deux énormes pattes (mettre mains de chaque côté du dos)

et ce qu'il adore par dessus tout, c'est sauter sur son trampoline

BOING BOING

mains qui rebondissent sur le dos

double salto avant (faire petit moulin en l'air et poser deux mains sur le dos)

triple saut périlleux arrière (faire moulin en arrière et poser deux mains sur le dos)

et à la fin de la journée il est tout fatigué, il dégouline de sueur (lisser le dos en ligne)

il a les cheveux tout ébouriffés (faire des cercles, comme des nuages)

ses moustaches sont toutes emmêlées (dessiner nuage)

Allez vite petit lapin, retourne vite au pied de ton grand sapin (faire gestes triangles sapin)

pour te reposer et demain recommencer (poser une main sur l'autre au bas du dos)



Fin de la séance : arbre sur le tapis

Si temps : j'ai aimé, j'ai pas aimé