

Séance massage parent-enfant, 7-10 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**

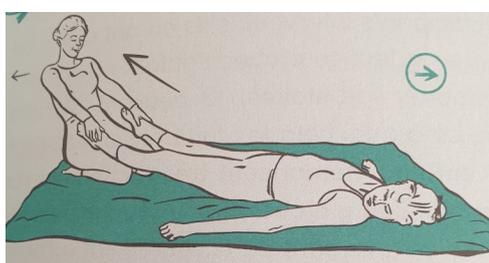


*** Balancement corps au sol** (*personne allongée sur le dos*)
Source : *Le massage, un jeu d'enfant*, Joël Savatofski, Dangles, 2018
Mains posées sur les hanches, générer un petit mouvement va-et-vient, faire le même mouvement sur chaque jambe et chaque bras.

***Étirements bras**

***Étirements jambes**

***Balancement main, bras plié au niveau du coude**



Basculer en arrière, mouvement doux Pour les bras, tenir les mains avec le pouce, Pour les pieds prise sur le dessus du pied ou sous le talon, pied posé sur la cuisse du masseur

Lancez doucement avant-bras du receveur d'une de vos mains à l'autre. Veuillez bien à que son coude et son épaule restent au contact du sol.

***Dos : balancement** (*personne allongée sur le ventre*) Une main sur le coccyx et une autre sur le haut du dos, entre les épaules. Maintenir les mains en contact du corps du receveur .



***Dos : échelle des pouces** Source : Les massages magiques, La Roche posay :
<https://www.youtube.com/watch?v=ZS6BsUYA6n4> Pouces de chaque côté de la colonne au niveau de la taille, un pouce glisse par dessus l'autre. A la base du cou, redescendre vers la taille.



Séance massage parent-enfant, 7-10 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

***Dos : les serpents** Source : Les massages magiques, La Roche posay :
posay : <https://www.youtube.com/watch?v=YF5Jc8UB8DQ> Mains à plat de chaque coté de la colonne, en bas du dos, glisser les mains en remontant puis redescendre sur les flancs en faisant des ondulations.



***Dos : les pattes de papa ours** Source : Les massages magiques, La Roche posay :
<https://www.youtube.com/watch?v=5mwNo1Py0ac>
Faire des pressions douces, de part et d'autre du dos, avec le plat de la main.



Epaules ***Pattes de chat** (*personne allongée sur le dos*) Deux mains du masseur posées sur les épaules du massé, les poignets sont proches ou en contact avec le sol, Une main appuie l'autre relâche et inversement.



***Tête foulard** La tête dans le foulard, rotation dans un sens puis dans l'autre, soulever très légèrement la tête.



Séance massage parent-enfant, 7-10 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

***Massage du visage et du crâne:**

* lissage du front **Paumes posées sur le visage, vont lisser le front, les joues, puis passer en arrière de la tête et sortir par les cheveux.**



* lissage des sourcils **Avec les pouces vers les tempes**



* Yeux du panda <https://www.youtube.com/watch?v=E6zkSaAu7FY> Dessiner des cercles autour des yeux



*lissage des joues **Quelques doigts le long des joues**



Séance massage parent-enfant, 7-10 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

*lissage du menton **entre pouce et index** *shampoing **lisser, peigner, shampooiner les cheveux**



***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