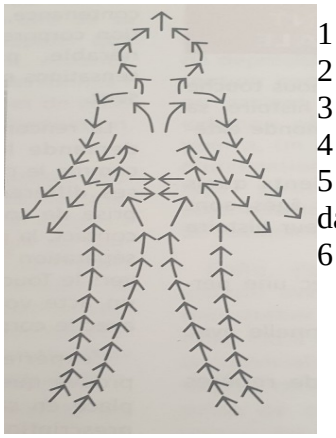
Séance massage parent-enfant, main-pied 7-10 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur, https://lesmainssurlecoeur.fr/ 06 84 43 96 66

***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**

***1 Tour du corps avec les balles** en insistant sur les mains et les pieds (faire des cercles)

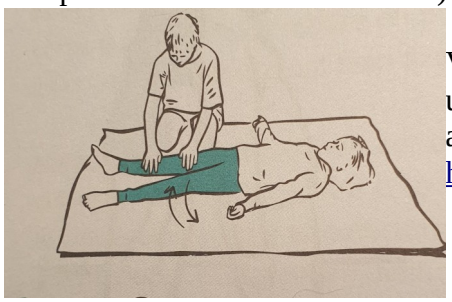
***1 Tour du corps « enveloppement apaisant »** (extrait de *le Toucher-massage*, Joël Savatofski, Lamarre, 2016)



1 Partir une main sous un pied et une main au-dessus
2 remonter le long de la jambe, faire pareil sur l'autre jambe
3 main à plat au centre du ventre
4 mains de chaque côté du torse
5 partir d'une épaule et redescendre vers la main, maintenir la main dans votre main, faire pareil de l'autre côté
6 finir par la tête : partir du cou et remonter vers les cheveux

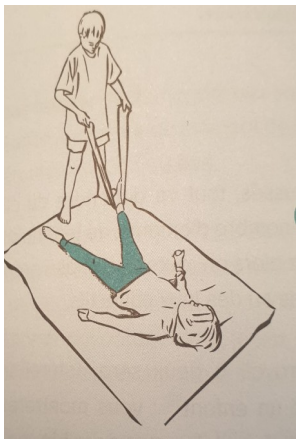
Pieds :

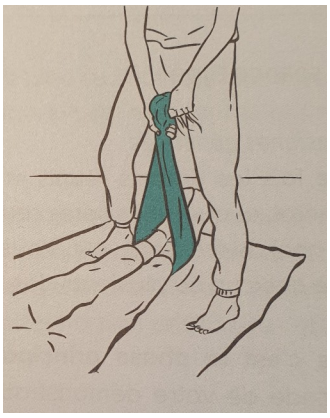
*Relaxinésie jambes (extrait de L*e massage, un jeu d'enfant*, Joël Savatofski, Dangles, 2018 y compris les illustrations suivantes)



Variante : se mettre à genoux, personne allongée au sol, maintenir une main côté du talon (ou deux mains chaque côté du pied et agiter le pied surélevé) Voir vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=SXqjAc-MfRo

* Un pied puis deux pieds dans un foulard Voir vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=uJ0wz7LLeH0



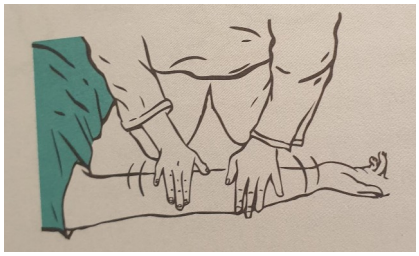


Séance massage parent-enfant, main-pied 7-10 ans, juin 2025, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur, https://lesmainssurlecoeur.fr/ 06 84 43 96 66

*Massage pied : mettre le pied sur nos genoux (Variante donneur et receveur sur une chaise) Voir vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=djua88fwo8w
1 Maintenir la cheville et faire des rotations du pied
2 flexion orteils avant/ arrière
3 Pression de long du pied

Mains

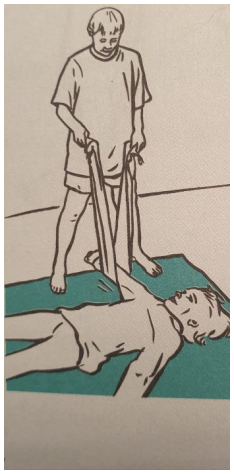
*Relaxinésie bras au sol



* le pantin (avec un doigt) ou Variante deux mains donneur maintiennent main du receveur

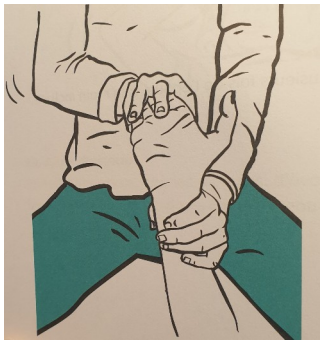
* ailes des oiseaux : maintenir les deux poignets et faire bouger l’ensemble d’avant en arrière

* 1 bras dans un foulard



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

*Massage main :
ouverture paume
étirement et massage doigt
repassage main



***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