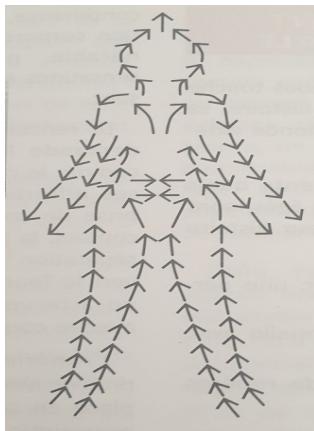


***mouvement de l'arbre** : les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe et se grandir en levant les bras au ciel, agiter les mains et les pieds **3 fois**

***1 Tour du corps « 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



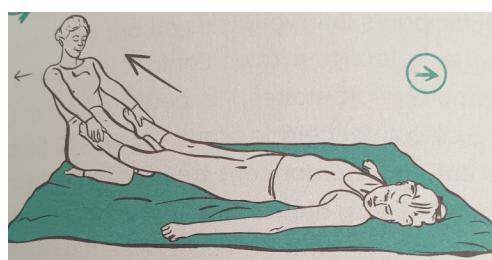
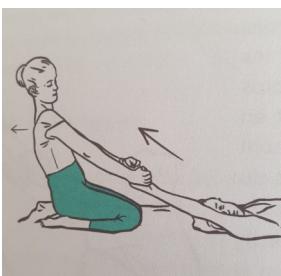
*** Balancement corps au sol (personne allongée sur le dos)**

Source : *Le massage, un jeu d'enfant*, Joël Savatofski, Dangles, 2018, y compris les illustrations suivantes

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**



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

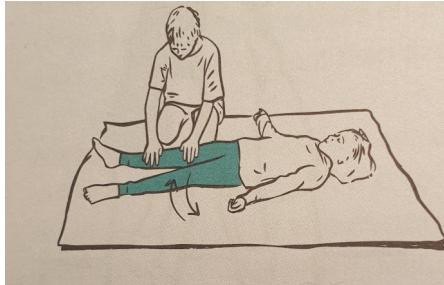


***Balancement main, bras plié au niveau du coude**

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.

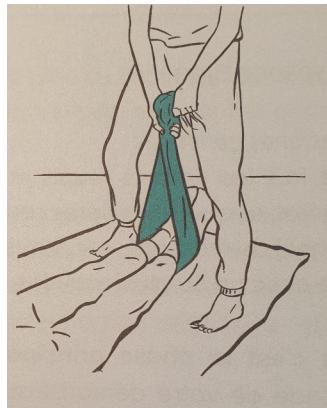
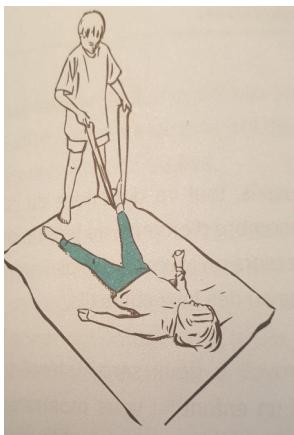
Pieds :

*Relaxinésie jambes



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>



*Massage pied : mettre le pied sur nos genoux (Variante donneur et receveur sur une chaise) Voir vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=djua88fw08w>

- 1 Maintenir la cheville et faire des rotations du pied
- 2 flexion orteils avant/ arrière
- 3 Pression de long du pied

Séance massage duo adultes, mars 2026, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

Mains

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



* 1 bras dans un foulard



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



Séance massage duo adultes, mars 2026, Anna Le Blaye Les mains sur le coeur,
<https://lesmainssurlecoeur.fr/> 06 84 43 96 66

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



***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



***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