

Séance massage parent-enfant 3-7 ans, juin 2026, Anna Le Blaye contact@lesmainssurlecoeur.fr
06 84 43 96 66

Parent et enfant : faire 3 fois le **mouvement de l'arbre**. Les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe, se grandir en levant les bras au ciel, comme des branches et se pencher en avant pour tout relâcher.

Parent et enfant : faire 3 fois le **tour de son corps avec ses 2 mains**. Les mains sur les pieds, remonter le long de la jambe, puis les cotés du buste, les côtés du cou et finir les deux mains sur la tête.

Auto massage parent et enfant :

Se frotter les mains pour les réchauffer

Poser les mains sur les yeux (attendre 3 inspirations et 3 expirations)

Mains sur le front puis sur les tempes

Avec les index, dessiner les sourcils

Dessiner des cercles autour des yeux

Masser les joues en faisant des petits ronds

Avec 1 index, dessiner le contour de la bouche

Dessiner des petits cercles sur le menton

Lisser le cou, une main après l'autre

Deux mains sur la poitrine, écouter sa respiration

Chaque massage est d'abord fait par le parent sur son enfant puis c'est l'enfant qui masse le parent. Masseur et massé en file indienne, assis au sol, surtout si trio, sinon, possibilité d'être allongé sur le ventre.

Massage avec une **balle de tennis** : 1) dessiner des lignes 2) dessiner des cercles

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

Séance massage parent-enfant 3-7 ans, juin 2026, Anna Le Blaye contact@lesmainssurlecoeur.fr
06 84 43 96 66

Massage Voyage séquence adaptée de [Massage pour petites mains](#)

*Tu es sur un bateau. Sur le dos, tu vas faire comme des **vagues**
Pose tes mains sur le haut du dos, descends les doucement jusqu'au bas du dos, en ondulant les mains. Refais le mouvement 3 fois

*Tu vois un **oiseau** dans le ciel qui bat des **ails**.
Pose tes mains sur le haut du dos, tapote doucement comme les ailes d'un oiseau. Refais le mouvement 3 fois

*L'**oiseau** se pose sur un rocher et tu observe ses **pattes palmées**.
Pose tes mains sur le haut du dos, mets tes doigts collés et fais des petits bonds pour descendre le long du dos. Refais le mouvement 3 fois

*L'**oiseau picore** des coquillage sur le rocher
Pose tes mains sur le haut du dos, rassemble tes doigts comme un bec d'oiseau pour descendre le long du dos. Refais le mouvement 3 fois

*Ton bateau s'éloigne sur le rivage et tu quittes l'oiseau. Tu vas refaire comme des **vagues**.
Pose tes mains sur le haut du dos, descends les doucement jusqu'au bas du dos, en ondulant les mains. Refais le mouvement 3 fois

Temps de relaxation sonore, parent et enfant allongés sur le dos, au sol