

Objectifs

- les enfants apprennent à masser
- l'enseignant.e acquiert un outil
- le programme peut devenir un rituel de classe favorisant un environnement propice à l'apprentissage

Caractéristiques

- s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans
- s'adapte aux enfants de 2 à 3 ans avec le programme « Mini-MISP™ »
- se compose de 15 mouvements simples et ludiques nommés « Routine MISP™ »
- s'effectue en une quinzaine de minutes une fois acquise
- peut être complétée par des activités kiné-tactiles (en mouvement)

Application

- les enfants se massent réciproquement
- le massage s'effectue sur les vêtements
- les enfants se demandent la permission avant le massage et se remercient après
- l'adulte guide les mouvements de la routine
- l'institutrice ne masse pas les enfants

Massage à l'école

Programme MISP™ *



*en classe, en temps périscolaire
ou en famille, en accueil de loisirs,
en établissement spécialisé...*



Déroulé

- 5 ou 6 séances de 20 à 30 minutes (à adapter si besoin)
- 1 séance par semaine
- 3 mouvements par séance
- **présentation** à la première séance
- dernière séance de **révision**

Effets bénéfiques**

- exerce un effet calmant
- améliore la concentration
- permet un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome
- réduit le stress et l'agressivité
- favorise l'empathie
- prévient la violence et l'isolement
- peut devenir un outil pour améliorer les relations entre enfants et avec les adultes
- etc.

*** d'après des études réalisées en Suède et au Royaume-Uni et de nombreux témoignages en France*

Marion JACQUES

06 80 54 66 16

ainsifontlesmains@mailo.fr



*praticienne de massage bien-être
formée par MISA France,
A fleur de peau et CLK formations*

Tarif routine complète : 250€
ou devis sur demande