

Objectifs

- les enfants et leurs parents **apprennent à masser**
- la famille acquiert un outil
- le programme peut devenir **un rituel favorisant la détente et le partage** entre les membres de la famille

Caractéristiques

- s'adresse aux **enfants de 4 à 12 ans**
- **massages à la carte** (massages contés...), **activités kiné-tactiles** (en mouvement)
ET / OU
- **une suite de 15 mouvements** simples et ludiques nommés « *Routine MISPTM* » (une quinzaine de minutes une fois acquise)
- peut s'adapter aux enfants de 2 à 3 ans

Application

- **les enfants et leurs parents** (au choix) **se massent réciproquement**
- le massage s'effectue **sur les vêtements**
- on demande la permission avant le massage et on remercie après
- l'institutrice *ne masse pas* les enfants

Massage en famille

Programme MISPTM *



en famille, en accueil de loisirs, à l'école, en temps périscolaire, en établissement spécialisé...



Déroulé

- **séances à la carte** : à définir ensemble
- la « **Routine MISPTM** » :
 - 5 ou 6 séances de 20 à 30 minutes
 - 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**
- encourage **la communication**
- peut devenir un outil pour **améliorer les relations** au sein de la famille
- 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**