



Les ateliers PAUSE dans les structures petite enfance

LES ATELIERS DE MASSAGE ENFANT

Je suis instructrice en massages, formée auprès de l'association [MISA-France](#) (*Massage in School Association*). J'interviens auprès d'enfants et de parents, en structures collectives et ailleurs, pour transmettre l'apprentissage d'un « toucher sain et bienveillant ».

Le programme de massage que j'enseigne contribue au bien-être des enfants, à l'apprentissage du respect de soi et des autres.

Rapide, efficace et facile à apprendre,
il permet d'apporter une parenthèse de bien-être.

Des massages, pour qui et comment ?

Les séances de massage s'adressent aux enfants âgés de 2 à 12 ans. Pour les 2-4ans, le programme se compose d'une série de 3 à 6 mouvements simples et ludiques et incorpore des chants et des comptines.

Le massage se pratique sur les vêtements. Sont massés le dos, les épaules, la nuque, le front, le crâne, les bras et les mains. Les enfants sont à leur tour massés et masseurs. La bienveillance et le respect sont au cœur de mes séances. Ainsi, les enfants se demandent la permission avant le massage et se remercient après le massage. Tous les enfants sont présents mais chacun(e) est libre de participer.

Aucun adulte ne touche les enfants. Je montre les mouvements dans les airs ou sur un adulte.

Un support pédagogique est utilisé pendant les séances. Chaque mouvement de massage est représenté par une illustration en lien avec le geste.

En pratique

- 4 à 5 séances d'une durée d'environ 20min en fonction de la disponibilité des enfants.
- L'activité se déroule sur une chaise ou par terre.
- Mouvements de massages en binôme (ou trinôme si groupe impair).

Quelques bénéfices du programme pour les enfants

- Apporte bien-être et calme
- Diminue l'anxiété
- Développe la confiance en soi et en ses ressentis
- Favorise l'empathie et le respect
- Améliore les relations avec les autres enfants et le(s) éducateur(s)
- Diminue l'agressivité

Des ateliers parent(s)-enfant(s)

Ces mêmes ateliers peuvent être organisés sous forme d'ateliers parent-enfant. Ici, parent et enfant se massent réciproquement. Dans ce cas, il faudra prévoir 3 à 4 rencontres de 30min à 45min environ. Lors des ateliers avec les parents, un temps est consacré à des **activités en lien avec le toucher et le mouvement** (jeux de balle, massages contés...). Un temps **d'échange** et de discussion est également prévu sur des sujets qui correspondent aux parents au moment présent.

Quelques exemples de mise en pratique dans les écoles:

[Reportage du 28 Septembre 2016 \(2'50\).](#)

[Reportage dans une école de Bretagne \(2'49\).](#)

LES ATELIERS DE MASSAGE PARENT-BÉBÉ

Je suis également instructrice en massages pour bébé, certifiée par l'IAIM (*International Association of Infant Massage*) et membre de l'AFMB (*Association Française de Massage pour Bébé*). J'interviens dans vos locaux auprès des parents pour diffuser les bienfaits du massage dès le plus jeune âge.

Un atelier de massage parent-bébé...Pour qui?

Pour tous les bébés de 0 à 12 mois

Déroulement des séances

5 séances d'environ 1h30 en groupe

Un temps de relaxation

Un apprentissage progressif des mouvements et révision

Un moment d'échange autour de la parentalité et du massage

Les parents massent leur bébé et je vous enseigne les mouvements sur un poupon

Quelques bienfaits du massage

Partager un moment privilégié, tendre et aimant avec son bébé

Renforcer les liens d'attachement

Profiter d'un moment de détente avec son bébé

Soulager certains petits maux (gaz, coliques, pleurs...)

Améliorer son sommeil

Renforcer le lien au sein de toute la famille

Prendre du temps dans un monde où tout va très vite

POUR OBTENIR UN DEVIS OU DES RENSEIGNEMENTS

Aurélie Ricard

06 89 69 01 59

contact@aureliericard.com

www.aureliericard.com

