



Des massages pour
les petit(e)s (mains)



**La main qui DONNE
ET QUI REÇOIT**





ACTIVITÉ

Il s'agit d'apprendre à faire et à recevoir des petits massages à travers un voyage parmi les 5 continents qui sont chacun associés à une partie du corps. L'enfant masseur et celui qui reçoit le massage sont amenés à faire travailler leur imagination en créant des liens entre leurs gestes et la nature. Les enfants apprennent également à se détendre, mais aussi à donner et à recevoir, à être à l'écoute de l'autre et de soi-même, à faire confiance.

Exemple de massage : le massage de la tête sur le continent africain.

Sur la tête de ton ami fais comme... les pattes de l'éléphant!! Presse doucement tes mains à la hauteur des tempes et fais 3 légères pressions pendant quelques secondes et ensuite relâche.

Aux enfants d'imaginer d'autres massages en partant des animaux présents sur le continent africain et d'inventer pour les autres continents de nouveaux gestes destinés aux diverses parties du corps...

[Source : Dominique Dumont, Massage pour petites mains, éd. Dominique et compagnie, 2011]