L'éveil pour deux mains

## PROGRAMME DE MASSAGE

Le massage s'adresse aux parents qui souhaitent masser leur enfant, dans le respect de celui-ci, dans une relation enrichissante et bienveillante. Vous apprendrez les techniques et les mouvements issus du massage indien, Suédois, du yoga et de la réflexologie plantaire afin d'apprendre à masser vous même votre enfant, tout en facilitant les échanges et la communication non verbale...

Nous découvrirons ensemble, les meilleures conditions du massage ,et nous veillerons à ce que le rythme de l 'enfant soit respecté.
Convivialité, chaleur et écoute seront privilégiées lors de cette expérience .

Atelier collectifs ou individuels et atelier découverte ou cadeau naissance Tarif :

- Atelier collectif ( 5 cours , 1 par semaine) durent 1H30.

Dans un souci de confort, le groupe est constitué de 5 enfants maximum, des parents et de l'instructrice.*

*Remise d'un Livret récapitulant les mouvements ainsi qu'un flacon d'huile bio

Déroulement d'une séance

- Accueil
- Petite Relaxation

- Pratique , apprentissage des mouvements :Atelier 1 : jambes et pieds,
Atelier 2 : ventre et mouvements anti- colique,
Atelier 3 : poitrine et bras,
Atelier 4 : visage et dos,
Atelier 5 : mouvements doux.

- Ensuite il y a un temps de théorie sur le développement de l'enfant.
- Puis un temps de discussion sur un sujet choisi ensemble à partir du 2 ème atelier.
- Pour finir une petite collation vous est proposée.

Tarif : 70 euros minima sociaux les 5 séances d'1h30 en cours collectifs

100 euros les 5 séances d'1h30 en cours collectifs

150 euros les 5 séances d'1h30 en cours individuel

L'éveil pour deux mains

## Bienfaits observés

### Pour l'enfant :

- Relaxation, détente, bien être
- Soulagement de certains maux (coliques, gaz, constipation, poussées dentaires)
- Éveil, développement du schéma corporel
- Enrichissement du lien d'attachement

### Pour le parent :

- Moments privilégiés avec son enfant
- Découverte de son langage corporel
- Renforcement de la relation
- Valorisation

### Pour la famille :

- Renforcement de la relation (parents enfants, fratrie)
- Soutien des liens intergénérationnels
- Adaptation du massage pour bébé à l'enfant plus grand

### Pour la société :

- Accompagnement et développement du toucher respectueux
- Réactualiser la notion de bienveillance
- Réduction de la maltraitance, de la violence
- Réduction des couts de soins médicaux nationaux résultant d'une société en meilleure santé

Le massage vous permettra de soulager les coliques et autres petits maux, de régulariser ses systèmes circulatoire, nerveux, lymphatique, respiratoire et digestif, de stimuler son développement sensoriel et de sécuriser votre enfant tout en le relaxant et en améliorant son sommeil.

## Contact

Instructrice :Annaïg Certenais, coordinatrice de la région Bretagne
0630778514
leveilpourdeuxmains@orange.fr
http://leveilpourdeuxmains.fr/