



PROGRAMMATION de L'association «L'éveil pour deux mains » Saison 2018/2019

L'association a vu le jour dans le but de faire prendre conscience de l'importance du massage, de ses effets apaisants et de son rôle dans la communication non verbale affectueuse, dans une société où le stress prend une place importante et dérègle nos mécanismes naturels de détente.

Des chercheurs ont prouvé les bienfaits du massage sur différents plans : physiologique, neurologique et émotionnel.

Le massage, dans certains pays est une culture considérée comme de la prévention pour rester en bonne santé.

« L'éveil pour deux mains » propose :

1. A qui :
 - aux bébés, enfants et parents un moment privilégié pour vivre des expériences de toucher attentif et agréable, dans un cadre sécurisant, basé sur le respect de soi et de l'autre...
 - Aux enseignants : des outils de détente pour que les élèves soient prêts à leurs apprentissages où pour un retour au calme...
 - Projet mairie, entreprise, école, centre de loisirs...
2. Quoi :
 - Atelier parent/bébé où parent/enfant pour apprendre à masser
 - Atelier DO IN,
 - Massage adulte : femme enceinte et AMMA massage



Atelier organisé selon les demandes – massage sur RDV

Association : L'EVEIL POUR DEUX MAINS N°W563003584
Annaïg Certenais Le petit moustoir 56890 Plescop
06.30.77.85.14

leveilpourdeuxmains@orange.fr <http://leveilpourdeuxmains.fr/>

ATELIER POUR APPRENDRE A MASSER SON BEBE



Le massage bébé s'adresse aux parents qui souhaitent apprendre à masser leur bébé, 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 bébé, tout en facilitant les échanges et la communication non verbale...

Nous découvrirons ensemble, les meilleures conditions du massage sûr et réussi, et nous veillerons à ce que le rythme du bébé soit respecté.

Convivialité, chaleur et écoute seront privilégiées lors de cette expérience inoubliable.

Atelier collectifs ou individuels cadeau naissance

- Atelier collectif (5 cours hebdomadaires) d' 1h30

Dans un souci de confort, le groupe est constitué de 5 bébés au maximum, accompagnés de leurs parents et de l'institutrice en massage bébé.*

- Atelier individuel à domicile (5 cours hebdomadaires) 1d'h30

Un livret récapitulatif des mouvements ainsi qu'un flacon d'huile bio est remis aux parents

Déroulement des séances

- 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.
- Théorie sur le développement de l'enfant.
- Discussion sur un sujet choisi ensemble à partir du 2ème atelier.
- Collation

Atelier 1: massage pour bébé : **le 15 septembre et 10 novembre et mardi 25 septembre**

Un atelier en semaine sur inscription de 2 familles

6 ème séance : éveil sensoriel et tactile sur RDV

ATELIERS PARENTS-ENFANTS MASSAGE SUR LES HABITS



Issu du programme de « massage dans les écoles » du Québec

C'est une pratique de massage entre enfants ou parent-enfant, assis, habillés et sur le haut du corps.

C'est un apprentissage par le jeu et le mouvement qui apporte calme et respect .

Déroulement d'une séance :

Apprentissage d'un outil simple , ludique et rapide appelé « routine » composé d'une série de mouvements de massages, effectués en famille, cette routine se donne deux par deux et se pratique habillé, assis, au niveau du dos, épaule, bras, tête.

Instruction des 15 mouvements de la « routine ».

Temps de parole sur le ressenti des enfants et des parents, autour d'une petite collation

Bienfaits

Elle procure chez les 4 -12 ans, la possibilité de retrouver : Son calme, le respect de soi et des autres, socialisation, facilitation de l'apprentissage, aide au sommeil, à la digestion, à la gestion du stress etc...

Un moment privilégié au sein de la famille qui favorise un mode de communication affectif, non verbal, sécurisant et propice à des relations sereines.

Contenu

Apprentissage de la routine et la météo + images des mouvements et diplôme pour les enfants .

Atelier prévu :

Lieu :Le petit moustoir 56890 Plescop,

Dates : **15 septembre et 10 novembre**

Horaire : **16h30- 18h00**

Sur inscription à leveilpourdeuxmains@orange.fr 06.30.77.85.14

ATELIER PARENT ENFANT Mini MISP 2 ET 3 ANS

sur RDV en individuel ou avec un groupe de 4 personnes minimum

Pour les adhérents :

- Accès à la bibliothèque de l'association
- Invitation au goûter festif de l'association :
le samedi 8 décembre 15h30 - 18h00 (réservé votre date)
- Journée des adhérents : atelier détente le 8 juin
- Ça papote entre parent et bébé : jeudi 13 septembre de 15H00 à 17 h 00

Tarif :

Atelier adhésion comprise	Tarifs
Adhésion	10 €
Cadeau	
Atelier adhésion comprise	
Massage parents – bébé collectif	100 €
Massage parents – bébé individuel	150 €
Massage parents – enfants famille en individuel	45,00 €
Ça papote entre parent et bébé	gratuit
Massage parents – enfants en collectif (binôme) mini MISP 2-3 ans 3 séances de 45 min	40 €
Atelier sensibilisation au massage Atelier 6 éveil sensoriel et tactile	30 €
Adhésion non comprise	
AMA massage	20 €
Massage femme enceinte	45 €

Afin de valider votre inscription, merci de nous retourner votre règlement établi à l'ordre de :
« L'éveil pour deux mains » à l'adresse suivante : **Annaïg Certenais Le Petit Moustoir 56 890 PLESCOP**

