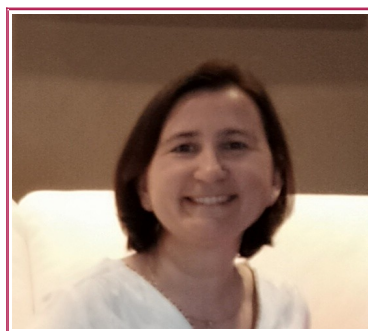




**Annaïg Certenais - Auto entreprise-
« L'éveil pour deux mains »
SIRET 79333565400018**



Je vous accompagne 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.**

Proposition

➤ **A qui :**

- Aux bébés, enfants et parents : pour un moment privilégié, 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 ou pour un retour au calme. Massage entre enfants sur les habits: dos bras et tête
- Projet mairie, entreprise, école, centre de loisirs, etc.

➤ **Quoi :**

- Atelier parent/bébé ou parent/enfant pour apprendre à masser
- Atelier DO IN,
- Massage adulte : AMMA massage , massage femme enceinte



Ateliers organisés selon les demandes – massage sur RDV

Selon Autorisation gouvernementale. Les gestes protecteurs et la distanciation physique seront de rigueur dans les ateliers



Annaïg Certenais 06.30.77.85.14 SIRET n° :79333565400018
Le petit moustoir, 56890 Plescop - leveilpourdeuxmains@orange.fr
<http://leveilpourdeuxmains.fr/>



ATELIERS POUR APPRENDRE A MASSER SON BÉBÉ



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.

Ateliers collectifs ou individuels- cadeau naissance

- **Ateliers collectifs (5 cours hebdomadaires) d'1h30**

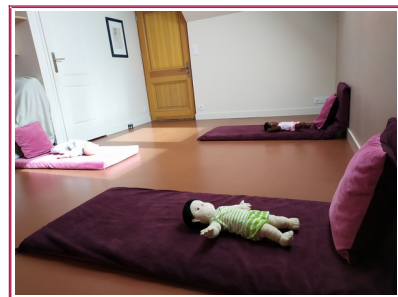
Dans un souci de confort, le groupe est constitué de 3 bébés au maximum, accompagnés de leurs parents et de l'institutrice en massage bébé.

- **Ateliers individuels à domicile (5 cours hebdomadaires) d'1h30**

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 entre parents** sur un sujet choisi ensemble à partir du 2 ème atelier.
- **Collation**



ATELIER ÉVEIL DOUCEUR : sensibilisation au massage bébé sur les habits en chanson (demander les renseignements)

ATELIERS PARENT- ENFANTS (dès 4 ans) 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, habillé 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 sur les habits : Dos, épaules, 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 personnes, la possibilité de retrouver : calme, respect de soi et des autres, socialisation, facilitation de l'apprentissage, aide au sommeil, à la digestion, à la gestion du stress...
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
Diplôme pour les enfants

Sur RDV en individuel (un binôme) ou avec un groupe de 4 personnes minimum



Annaïg Certenais 06.30.77.85.14 SIRET n° :79333565400018
Le petit moustoir, 56890 Plescop - leveilpourdeuxmains@orange.fr
<http://leveilpourdeuxmains.fr/>



ATELIER DO-IN c'est quoi ?

Le do-in est une gymnastique corporelle qui utilise les mains en auto-massage sur des points précis du corps et se pratique par dessus les vêtements .

Sur chaque méridien il y a de très nombreux points d'acupuncture sur lesquels il est possible d'intervenir pour aider l'organisme à lutter contre une pathologie ou à tonifier certaines parties du corps dans un but préventif .

Il contribue au bien-être et à la détente.

Intérêt de cette pratique :

La pratique régulière du Do-in est destinée à lâcher prise :

- Produire une grande détente , en soulageant les tensions et en prévenant le stress
- Renforcer la vitalité.
- Favoriser la concentration.
- Rendre attentif à ce que l'on ressent
- Équilibrer le système nerveux, calme les tensions, ressource.



L'auto-massage permet d'apporter ou de retirer le trop plein d'énergie dans les organes, et de rétablir ainsi l'harmonie perdue.

MASSAGE AMMA ASSIS

Massage détente et dynamisant pour partir du bon pied dans vos activités



GESTION DU STRESS, MOMENT DE RELAXATION, TRAVAIL EN PROFONDEUR.

Le terme AMMA provient des caractères an et mo utilisés pour désigner le massage et qui signifient «calmer par le toucher». Le AMMA japonais est le fondement de toutes formes d'accupression, y compris les formes modernes de Shiatsu.

Présentation :

Le massage AMMA assis est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages qui visent à soulager les tensions et à détendre **le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.**

Le travail sur les méridiens permet de stimuler la circulation énergétique dans le corps. Très performant, il s'adresse à tous. Sans danger, pratique, efficace, le AMMA assis procure à la fois :

Une profonde détente corporelle et une dynamisation de la personne en un minimum de temps.

Une séquence dure en général 20 minutes et se pratique sur une personne assise (chaise de massage ergonomique) et habillée.

Quelques questions sont posées au début de la séance, pour être averti d'un éventuel problème (opération épaule, partie sensible...).

Contre indication :

Femmes enceintes, porteur d'un pacemaker, les épileptiques, Hémophilie- phlébite-forte fièvre

« Massage bien-être non médical, ni paramédical thérapeutique »

MASSAGE FEMME ENCEINTE



Dès le 4ème mois dans l'utérus, le bébé est sensible aux caresses extérieures, celles que sa maman ou son papa exercent sur son ventre : il perçoit des vibrations, la sensation de chaleur, la légère pression...

Pour la maman, le massage peut améliorer la posture habituelle, le tonus musculaire, la flexibilité de son corps.

C'est un petit coup de pouce à l'organisme pour l'aider à supporter tous les changements qui se produisent et qui peuvent permettre d'avoir une grossesse plus positive.

VOICI 5 RAISONS DE SE FAIRE MASSER ENCEINTE...

1. Contrôle de la pression artérielle : en favorisant la circulation
2. Réduire l'inconfort musculaire : douleurs musculaires, crampes, resserrement, rigidité. La tension sciatique et nœuds sont typiques pendant la grossesse. Réduire la pression accrue sur les articulations portantes.
3. Se calmer : Le massage tend à réduire les niveaux d'hormones de stress, ce qui peut soulager l'anxiété liée aux changements hormonaux, aux nouvelles attentes et craintes.
4. Soulager les jambes : le massage peut aider le corps à traiter l'excès d'eau dans les tissus.
5. Mieux nourrir le bébé...Le massage améliore la circulation sanguine locale et générale, ce qui apporte plus d'oxygène et de nutriments aux cellules de la mère et du bébé.

LE MASSAGE

C'est un massage en position latérale et sur dos (si la maman est à l'aise) tout en douceur où l'écoute et le confort de la maman seront privilégiés, le soin ne dépassera pas une heure, il se fait à l'huile neutre, comme le sésame.

Un toucher tendre et rassurant permettra de s'abandonner, de lâche prise.

« Massage bien-être non médical, ni paramédical thérapeutique »

LES DIFFÉRENTS ATELIERS

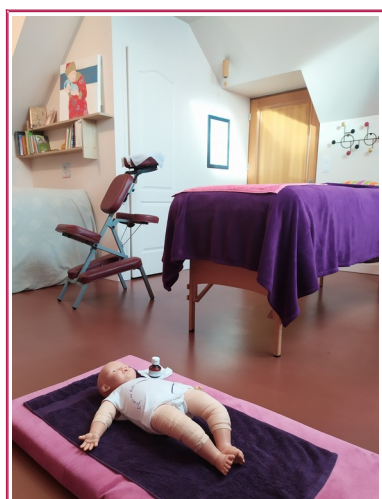
Atelier	durée	Inscription	N°chèque/ espèce	Tarifs
Massage parent – bébé collectif 5 ateliers	1h30			100,00 €
Massage parent – bébé individuel 5 ateliers	1h15			150,00 €
Atelier éveil douceur	1h15			30,00 €
Massage parent – enfant collectif (pour 2) 1 atelier	1h30			30,00 €
Massage parent – enfant individuel (pour 2) 1 atelier	1h 15			45,00 €
AMMA massage	20 min			20,00 €
Atelier DO IN individuel	1h00			45,00 €
Atelier DO IN collectif	1h00			15,00 €
Massage femme enceinte	45 min			45,00 €

Pour aller plus loin vous pouvez prendre contact :

Annaïg Certenais Tel:0630778514 - mail : leveilpourdeuxmains@orange.fr

Le petit moustoir 56890 Plescop

<http://leveilpourdeuxmains.fr/>



Annaïg Certenais 06.30.77.85.14 SIRET n° :79333565400018
Le petit moustoir, 56890 Plescop - leveilpourdeuxmains@orange.fr
<http://leveilpourdeuxmains.fr/>

