Projet massage

Bonjour chers parents,

Dans le contexte de mon stage, je commencerai bientôt un projet massage avec les enfants. Au fil du temps, à raison de deux ou trois séances de 15 minutes par semaine en après-midi lors du repos, nous découvrirons ensemble une nouvelle manière de se relaxer. Cette habileté à s’exercer à la détente fait partie de celles à développer au préscolaire.

En travaillant d’abord l’automassage, nous apprendrons à distinguer et à nommer les parties de notre corps. Par la suite, je guiderai les enfants dans l’apprentissage d’une méthode simple et adaptée à leur âge pour réaliser des massages. À l’aide d’images et de courtes histoires racontées, ils seront invités à reproduire en dyade les mouvements appris. Le dos, le cou, les épaules, les bras et les mains seront les seules parties du corps massées.

Dans un souci du respect de l’autre, les enfants auront toujours le choix de participer ou non aux séances de massage. Dans le cas d’un refus, ils pourront observer la séance de massage dans le calme ou profiter de ce temps pour faire un repos. De cette manière, tous les enfants bénéficieront d’un moment de détente agréable.

Dans le cas d’éventuels questionnements, n’hésitez surtout pas à communiquer avec moi.

Jacynthe