

# DOUCES CARESSES

Tous les moments sont bons pour les câlins, mais pourquoi ne pas essayer de les transformer en une expérience vraiment unique et spéciale ? Ceci est une invitation à créer un moment intime, amusant et régénérant, qui renforcera le lien avec votre enfant. Vous vivrez un moment de tendresse et d'exclusivité, et le temps passé ensemble n'en sera que plus précieux et riche en émotions !



## Équipement

- Crème hydratante et délicate ou huile d'amandes
- Grande serviette
- Poupée ou poupon

## Déroulement

- 1** Trouvez un lieu dans la maison où vous pouvez étendre une grande serviette et asseyez-vous dessus.
- 2** Prenez la crème ou l'huile d'amande que vous allez utiliser pour le massage.
- 3** Asseyez-vous sur la serviette avec votre enfant, les bras, les jambes et les pieds nus.
- 4** L'idéal serait que le massage soit réciproque : vous le faites à votre enfant et vice-versa.
- 5** Commencez par les pieds et massez-les délicatement, à l'aide d'un peu de crème. Avant de passer à une autre partie du corps, demandez à votre enfant de faire la même chose avec vos pieds.
- 6** Vous pourrez choisir ensemble les parties du corps à masser : les jambes, les mains, les bras, les épaules, etc...

- 7** Une fois que le massage est terminé, demandez à votre enfant s'il a envie de répéter l'activité avec une poupée ou un poupon.

Ce sera l'occasion de vous offrir un câlin réciproque, de vous détendre mais aussi de rigoler ensemble, entre un chatouillement sous les pieds et un massage aux oreilles.