



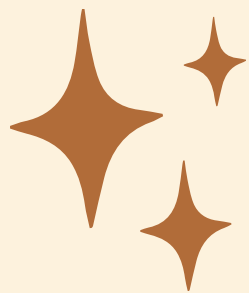
Mon chocolat-chaud

magique

un atelier d'automassage
tout doux pour les tout-petits



Une création de
Christine Bourget, t.e.e.



Bienvenue !

Cet atelier d'automassage ludique est parfait pour aider les tout-petits (3-6 ans) à se détendre et à découvrir leur corps en s'amusant.

Ce petit rituel tout doux les invite à se réchauffer et à relaxer... comme s'ils préparaient une délicieuse tasse de chocolat chaud !

Christine :)

Éducatrice à l'enfance (t.e.e)
Intervenante spécialisée en .Yoga et Massothérapie pour les enfants

Le rituel



en 4 étapes

1

Je prépare mon chocolat chaud

Des mouvements doux et rythmés favorisant ma conscience corporelle et ma coordination.

2

Je souffle sur mon chocolat chaud

Des expirations douces pour apprendre à contrôler ma respiration, et m'aider à m'apaiser et réguler mes émotions.

3

Je goûte mon chocolat chaud

Je stimule mon imagination et renforce ma connexion entre mouvement et sensation en portant symboliquement la tasse à sa bouche.

4

Je savoure mon chocolat chaud

J'intègre la détente, en prenant conscience de mon bien-être et du calme à l'intérieur de moi.

1

Je prépare

mon chocolat chaud



Je tamise le cacao

Réchauffe tes mains pour bien tamiser la poudre de cacao magique !



Je verse le lait

Effleure tes bras et tes jambes du bout des doigts, de haut en bas



Je mélange à la cuillère

Fait des cercles sur ton ventre avec les paumes de tes mains.



Je fais mousser

Tapote tout ton corps avec le bout des doigts.



2

je souffle



sur mon
chocolat chaud

J'imagine tenir ma tasse de chocolat chaud entre mes mains.

La vapeur du chocolat chaud monte jusqu'à mes narines.



J'inspire grand, puis je souffle lentement entre mes mains pour refroidir ma boisson chaude.

3

je goute



mon chocolat chaud

Presse doucement tes mains ouvertes
sur tes bras et tes jambes en
remontant vers ton coeur.



4

je savoure



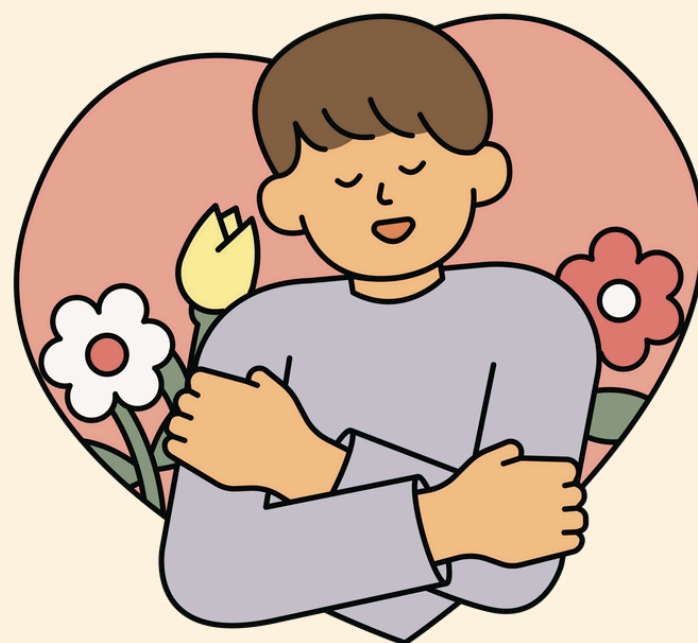
mon chocolat chaud

Fais-toi un gros câlin.

Ferme les yeux.

Que ressens-tu ?

Peut-être de la joie,
du calme, la chaleur du
chocolat qui t'enveloppe
ou autre chose ?



Le chocolat-chaud est terminée.
Avec douceur, retourne à ton
activité préférée en ouvrant
doucement les yeux.

Des ateliers de massages

dans ton milieu



Tu aimerais découvrir
d'autres ateliers pour les enfants ?

Je me déplace avec plaisir !

Avec Gratouille, ma marionnette-chien
qui adore les câlins, j'anime des ateliers
de massage ludique remplis de
bienveillance et de plaisir.

Écris-moi pour réserver une rencontre.



Christine Bourget

Éducatrice à l'enfance

Intervenante en yoga et massothérapie pour enfants

(514) 779-3665

www.christinebourget.com