

Massage Potager

Déroulement :

J'imagine que le dos de la personne massée est un jardin potager en préparation.

- Je laboure la terre : J'effectue des pressions en glissant de haut en bas avec les 2 mains.
- Je creuse des sillons : Je fais des pressions légères en glissant de haut en bas, mais avec 2 doigts seulement.
- Je plante les graines : Je demande à la personne massée quels fruits et légumes elle aimerait planter. J'effectue des pressions en lignes avec un seul doigt.
- J'arrose: Avec mes 10 doigts je fais un geste de pianotage.
- J'illumine du soleil : Je frotte mes mains entre elles énergiquement pour créer de la chaleur, puis je viens les apposer calmement quelques secondes sur le dos.
- Je laisse pousser, je ramasse et je mange !

Des idées de comptines :

Je fais le tour de mon jardin : <https://www.youtube.com/watch?v=Ki9L3tCW-aU>

Tous les légumes : <https://www.youtube.com/watch?v=NTPQJUuqCJM>

Un jeu de doigt pour continuer, ils étaient 5 dans le nid :

<https://www.youtube.com/watch?v=lteCb1uhZTA>