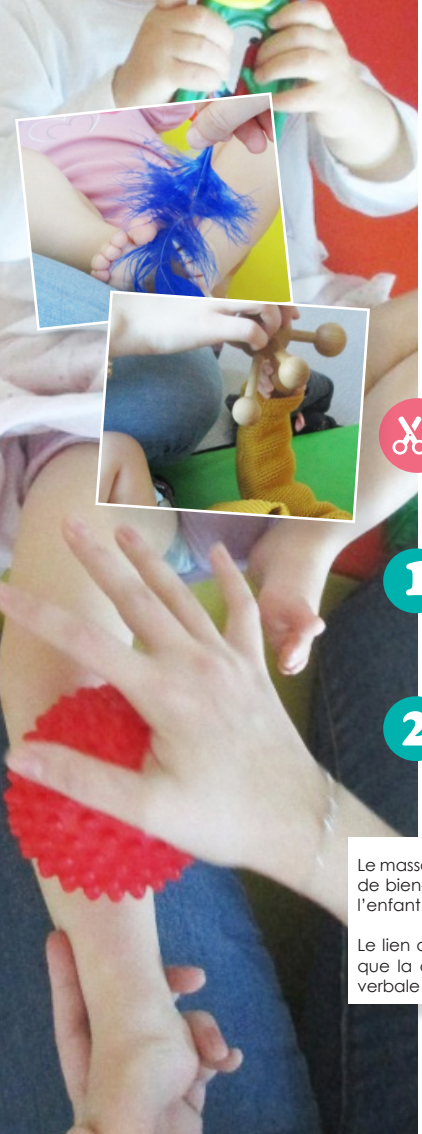

# Massage détente

*Un moment de relaxation partagé*

- Plume
- Balle sensorielle
- « Pieuvre » de massage
- Hochet
- Petite voiture...

**1** Installez votre bébé dans un endroit confortable avec des coussins, tapis et laissez-le se mettre sur le dos ou sur le ventre, comme il le souhaite.

**2** Dès qu'il est bien installé, vous pouvez commencer à le masser avec vos mains ou avec des objets sensoriels tout en lui expliquant ce que vous faites.

Le massage permet d'accéder à un état de détente et de bien-être et augmente le sentiment de sécurité de l'enfant vis-à-vis de la personne qui le masse.

Le lien d'attachement et de confiance s'enrichit ainsi que la complicité et la communication d'abord non verbale avec son entourage.

RigoLo Comme La Vie !