



UNE ACTIVITÉ POUR

Se sentir bien

Le massage-pizza

MATÉRIEL

Une couverture

AIDE

à faire à deux



MARCHE À SUIVRE

Voilà une idée pour structurer un massage à offrir puis à recevoir.

Demandez à votre enfant de se coucher sur le ventre. Vous allez faire sa pizza préférée sur son dos. Commencez par pétrir la pâte en malaxant. Ajouter de la sauce tomate en caressant son dos puis continuez avec ses ingrédients préférés en faisant un geste spécifique pour chaque aliment :

- du fromage râpé que l'on tapote
- des champignons que l'on hache
- des herbes que l'on parseme

Lorsque la pizza est prête, couvrez votre enfant avec une couverture. Contrôler régulièrement la cuisson et lorsqu'elle est prête, mangez-là. Chatouilles ou bisous, à vous de choisir.