




La petite toilette



- 
- Les automassages permettent de se détendre très rapidement. Les gestes sont pour la plupart naturels quand il s'agit par exemple de se défatiguer. Ces consignes sont aussi un bon moyen de connaître le vocabulaire corporel. Imaginer effectuer une petite toilette. On pourra commencer par le visage, les épaules, les bras, les doigts, le dos, etc. Ces automassages seront plus ou moins longs en fonction du temps dont on dispose, de l'âge des enfants et des objectifs.