

# PETITS MASSAGES EN FAMILLE

**AVEC**  
Vous

**Envie d'un temps calme et relax avec son enfant ?  
Trois idées pour masser et se faire masser à la maison.  
En attendant le spa de vos rêves !**

1

**Avec un pinceau.** Tracer des formes :  
des vagues, des cœurs, des ronds,  
des carrés, des zigzags...



2

**Avec un vieux tee-shirt.**  
Au dos, dessiner au feutre un circuit.  
On l'enfile et on fait rouler  
une voiture sur le circuit... Vroum !

3

**Avec les mains.** On tape doucement  
dans le dos avec les poings fermés ; on frotte  
avec le plat de la main ; on promène  
ses doigts sur tout le dos comme  
des petites fourmis. Mmmh, ça fait du bien !

