

FICHE TECHNIQUE

Massage Bébé SHANTALA



Matériel nécessaire :

Huile végétale douce (ex : huile de pépin de raisin, huile de l'in, huile de coco...).

Serviette chaude pour envelopper le bébé après le massage.

Durée :

10 à 30 minutes selon la réaction et l'âge du bébé.

Principes :

Mouvements lents, doux et enveloppants.

Massage effectué sur tout le corps : tête, bras, torse, ventre, dos, jambes, pieds.

Bienfaits :

Soulage les tensions musculaires.

Renforce le système immunitaire.

Encourage la relaxation profonde.

Favorise la confiance en soi et le sentiment de sécurité du bébé.

Recommandations :

À pratiquer dans un environnement calme et chaleureux.

Éviter de masser juste après le repas ou lorsque le bébé est agité.

Ce massage doux et bienveillant est un moment de partage unique entre l'enfant et son parent.