

# POSTURE MASSAGE

Bébé SHANTALA



## Posture du Parent

Position Assise en Tailleur.

Le parent s'assoit sur le sol en tailleur (ou avec les jambes étendues si cela est plus confortable).

Garder le dos droit pour éviter les tensions lombaires.

Les épaules doivent être détendues.

Placer une serviette ou un coussin doux sous le bébé pour éviter tout inconfort.

## Posture du bébé

Allongé sur le dos sur un coussin.

Les bras du bébé sont relâchés sur les côtés, et ses jambes sont détendues.

Maintien du bébé : Pendant certaines parties du massage, comme pour les jambes et les bras, le parent peut tenir le bébé à l'aide de l'une de ses mains.