



LA RELAXATION DE LA PIZZA

Matériel : aucun

- L'enfant se couche sur le ventre, et le parent s'assoit juste à côté, en imaginant que le dos à masser est une pizza à préparer. Ensuite on peut inverser les rôles :
 1. Je me lave les mains : je les frotte l'une contre l'autre.
 2. Je pétris la farine avec l'eau pour faire la pâte : je remonte mes mains du bas du dos jusqu'aux épaules.
 3. J'étale la pâte : je presse mes mains du milieu du dos vers les côtés avec des mouvements lents.
 4. Je mets la sauce : je tourne mes mains partout sur le dos.
 5. Je coupe les champignons, ou ce que j'aime sur ma pizza : je tapote avec le bord de ma main.
 6. Je mets les champignons partout sur ma pizza : je tapote avec mes index.
 7. Je râpe le fromage : avec le bout des doigts, je fais des mouvements de peigne, partout dans le dos.
 8. Je mets le fromage partout sur ma pizza : je fais glisser mes doigts en faisant des chatouilles.
 9. Je mets les olives : je tourne le bout de mes doigts.
 10. Je lance la cuisson : je me place au niveau des pieds, j'attrape les 2 pieds avec mes mains, je les tire vers moi en disant « Et hop dans le four » (l'enfant recule un peu sur le ventre en même temps).
 11. Je termine le massage avec un câlin et des sourires.



<https://bloc-note.ac-reunion.fr/9740466n/files/2020/05/La-relaxation-de-la-pizza.pdf>