

# Atelier «massage parent-enfant»

25 avril - 25 juillet - 28 septembre - 2 novembre - 14 décembre

Apprendre les bases du massage et profiter de ses bienfaits de manière simple et ludique tout en partageant un moment de complicité et de partage avec son enfant.

Le massage est un excellent moyen de soulager les tensions musculaires et articulaires (sport, croissance), le stress (école, examens, conflits) et l'agitation. Il apporte détente, relaxation, renforce la confiance en soi, améliore la qualité du sommeil, de la digestion et la gestion des émotions.

- Pour les enfants dès 5 ans, en binôme avec maman ou papa, un grand-parent ou un adulte de référence;
- Différentes techniques de massage avec et sans huile, adaptées à l'âge et besoins des enfants;
- Gestes simples sur le dos, la tête, les bras et les mains, les jambes et les pieds, le ventre;
- Se déroule sur des tapis de gym, prévoir une tenue confortable et 2 grands linges;
- De 14:00 à 15:30, lundi ou mercredi en fonction des dates;
- 50.- par binôme (l'atelier a lieu dès 3 binômes au minimum).

Dates et informations [www.thernat.ch](http://www.thernat.ch)  
Inscription 024 425 64 80

Ariane Kaufmann

Massothérapeute

Massages thérapeutiques-sportifs-  
relaxation-femmes enceintes-  
enfants

Cours Massage Parents-bébé  
Technique MEBP®

**TERNAT.ch**

Rue de la Plaine 10  
1400 Yverdon-les-Bains

024 425 64 80

