Florence BRAS
Praticienne en Hypnose ericksonienne FFHTB & WHO
Praticienne en sophrorelaxation, nursing touch & massages bien être
Harabesque

Retour au calme avec «la main caressée»

Objectif : aider son enfant à retrouver le calme avec un exercice de Do In

Trouvez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé-e.

Vérifiez que votre téléphone est éteint ou en mode silencieux. Évitez le mode vibreur car son bruit est suffisant pour perturber l'exercice.

Assurez-vous que votre enfant est habillé d'une tenue confortable et souple car cet exercice de retour au calme est basé sur la respiration.

Prenez le temps d'expliquer à votre enfant pourquoi vous proposez cette séance et quels bienfaits il ou elle en tirera.

Demandez à votre enfant de s'asseoir en tailleur ou une autre posture. Tous les cas, vérifiez auprès de votre enfant que la posture est confortable.

Demandez-lui de lever sa main préférée, paume vers le haut et doigts écartés.

Avec l'index de son autre main, invitez-le, invitez-la à tracez doucement le contour de la première main en suivant le tracé des doigts.

Faites l'exercice avec lui, avec elle en miroir pour guider votre enfant :
- En partant de votre pouce, lorsque vous montez avec votre index le long du pouce, vous inspirez.
- Lorsque vous descendez avec votre index, vous expirez.
- Vous poursuivez avec les autres doigts.

Une fois que votre enfant a compris la consigne, invitez-le, invitez-la à recommencez tant qu'il ou elle en a besoin.

Puis invitez-le, invitez-la à poser ses mains sur les genoux. Laissez-lui un peu de temps pour se reposer et pour ressentir l'effet que la caresse a produit en lui, en elle.

Félicitez-le, félicitez-la. Pour finir, demandez à votre enfant comment il ou elle se sent à présent.

Caresser la main avec l'index de son autre main, en commençant par le pouce

Autre ressource zen pour retrouver le calme : «le petit mouchoir» et «je berce mon doudou»

2 rue du Fort
31480 PELLEPORT
Tél. 06 61 96 00 46
harabesquerelaxation@gmail.com
www.harabesque.fr

Harabesque

Uniquement sur rendez-vous
Au cabinet
A domicile ou en entreprise