

## APPRENDRE À PRENDRE SOIN DE SOI... ET DES AUTRES

Accompagnement dans la mise en place d'une routine de massage que les enfants pratiquent les uns sur les autres ou avec leurs parents, par-dessus les vêtements, en position assise : le MISPTM



### Les bienfaits du programme MISPTM

- Exerce un effet calmant et diminue le taux de stress
- Améliore la concentration et la mémorisation
- Favorise l'empathie
- Encourage la communication et le partage
- Incite au respect de soi et d'autrui
- Apporte détente
- Permet une meilleure gestion émotionnelle (en diminuant l'agressivité)
- Renforce l'estime de soi

# ATELIERS MISPT<sup>TM</sup> PARENTS-ENFANTS



5 séances de 45 minutes pour mettre en place la « Routine MISPT<sup>TM</sup> », et la partager en famille.

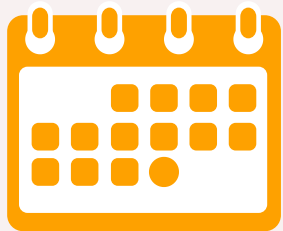
- Au rythme de 1 séance par semaine, les participants apprennent :
- la « Routine MISPT<sup>TM</sup> » (une routine de 15 mouvements de massage)
  - des activités kiné-tactiles (ex : jeux d'apprentissages en lien avec le toucher et le mouvement, massages contés, ...)

# ATELIERS MISPT<sup>TM</sup>

## PARENTS-ENFANTS



Famille avec un ou des enfants de 4 à 12 ans



Samedi 4 juin 2022 de 11h à 11h45

Samedi 11 juin 2022 de 11h à 11h45

Samedi 18 juin 2022 de 11h à 11h45

Samedi 25 juin 2022 de 11h à 11h45

Samedi 2 juillet 2022 de 11h à 11h45



À Chapet (78)



Joanna Dubois

ressources78@gmail.com

06 71 14 04 83

