

Petit massage magique pour développer la concentration des enfants

Suivons les conseils de Gilles Diederichs.

Il vous faut :

Un peu d'huile végétale (d'amande douce par exemple) ou du lait pour le corps, un endroit calme.

Indications :

1. **Avec un index, massez doucement, dans l'ordre : le sommet du crâne ; le centre du front ; une tempe, puis l'autre ; au dessus de la bouche (lèvre supérieure) .**
 2. **Avec les deux index, massez ensuite le haut de la nuque.**
 3. **Terminez par le pourtour et le lobe de chaque oreille.**
- Pour chaque geste, prenez 1 minute, appuyez doucement le doigt et faites un mouvement bien circulaire.

Gilles Diederichs conseille de se faire mutuellement des massages pour renforcer la complicité et aider à mémoriser les points de massage.



Variante

Pour reposer tes yeux fatigués après une longue journée, ferme-les et masse-les délicatement du bout des doigts.

Voir « Activités concentration : 35 activités pour développer l'attention de votre enfant » (3-10 ans)