

Calendrier de l'Avent

Massage Pizza

Le massage pizza doit transmettre la sensation et la perception du corps et convient pour un retour au calme.

Mise en place : L'un des enfants est le pizzaiolo, l'autre est allongé sur le tapis comme "pâte à pizza". La recette de la pizza est ensuite mise en œuvre par le massage. D'abord, la pâte à pizza est pétrie et étalée. Ensuite, les ingrédients peuvent être posés sur le dessus ou saupoudrés. Lorsque la "pizza" est prête, on change les rôles.

1. pétrir la pâte - masser (pétrir) soigneusement le dos
2. étalez la pâte - étalez avec la paume de votre main
3. étaler la sauce - étaler très soigneusement la sauce avec toute la main
4. couper les morceaux d'aliments pour la garniture - faire des mouvements de coupe avec l'index
5. garnir la pizza - la main est placée sur différentes parties du dos
6. saupoudrer de fromage - passer les doigts sur le dos
7. faire cuire la pizza - mettez vos mains sur le dos jusqu'à ce que vous sentiez la chaleur

Enfin, la pizza est sortie du four et vous pouvez bien sûr (très prudemment) la croquer.

