

# « J'APPRENDS A MASSER MON BEBE »

## CHEZ FABULINUS

### LES OBJECTIF DES ATELIERS DE GAIA

*Pour pouvoir partager un moment de bien-être avec son bébé, souligne Cécile Cortet-Pham, masseuse-kinésithérapeute spécialiste de la périnatalité, il est vraiment nécessaire d'être soi-même détendu. Avant de masser son bébé, il est parfois bénéfique de prendre quelques minutes pour relâcher ses propres tensions, pour se poser et se recentrer. Car ce n'est qu'en ressentant soi-même cet état de relaxation et de décontraction que l'on pourra ensuite le transmettre à son bébé.*

*Témoignage de Julie – Maman Zen : J'ai découvert le massage bébé à la naissance de ma fille en participant à un atelier parisien, je cherchais au départ à rencontrer d'autres mamans et à partager une activité « les yeux dans les yeux » avec ma fille. Avec la pratique, j'ai pu mesurer les incroyables bienfaits du massage bébé sur ma relation avec elle, mais également sur son développement, son éveil et son bien-être. Cette fabuleuse découverte m'a donné envie d'échanger et de partager avec d'autres jeunes mamans autour de ces techniques et c'est ainsi que je me suis formée auprès de l'association internationale du massage bébé et que j'ai donné naissance à l'association Maman Zen. Au-delà de la technique, j'aime voir le massage bébé comme un incroyable moyen de communication et de renforcement du lien parents-bébé. C'est un très bon moyen de découvrir et d'appivoiser le langage non verbal de votre bébé. Une clé pour plus de compréhension et de confiance mutuelle. Le massage aide au développement et au renforcement d'un lien d'attachement sécure sur lequel bébé peut se construire sereinement. C'est également un bon moyen de prendre confiance en sa capacité à prendre soin de son bébé. Une étude a d'ailleurs montré que le massage réalisé par un parent est aussi efficace sur le taux de cortisol (hormone du stress) qu'un massage réalisé par un masseur professionnel ! Quand je vous dis que l'expert de votre bébé c'est vous !!! C'est un moment de complicité partagé les yeux dans les yeux avec bébé et ça c'est bon pour le moral ! D'ailleurs, une étude a montré que les papas qui massent leur bébé 15 min par jour sont plus expressifs, plus enjoués et plus chaleureux avec leur bébé.*