

# Beauté, bien-être, détente

E

Soins esthétiques pour un agréable moment

*Nature :* Expérimenter (communiquer).

*Participants :* Idéalement un accompagnant par participant, pour deux au maximum.

*Lieu/Espace :* Un local de taille moyenne.

*Temps :* 45 minutes tout compris (dépend du nombre de participants).



## Précautions

- Faites attention aux sensibilités et allergies liées aux produits ;
- Mettez tout le matériel hors de portée des participants ;
- Gardez tous les flacons fermés s'ils ne sont pas utilisés et près de vous.

## Matériel

- Une mallette bien-être et esthétique avec :
  - du maquillage ;
  - des brosses, peignes, sèche-cheveux, gel ;
  - limes à ongles ;
  - crème ou huile de massages ;
  - du démaquillant ;
  - du dissolvant ;
  - un miroir ;
  - des appareils divers de massages en bois... ;
  - des essuies ;
  - etc.

## Déroulement

### Introduction :

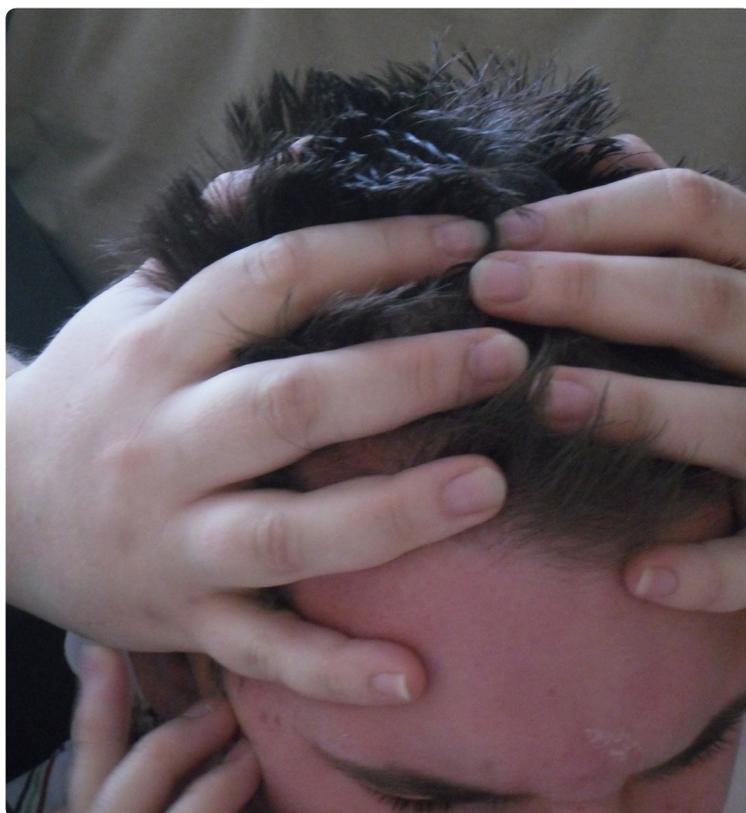
- Mettez en place une ambiance propice à la détente ;
- Verbalisez et expliquez l'activité que vous allez faire. N'hésitez pas à répéter à chaque étape ;
- Présentez ce qui est proposé comme «soins» : pose de vernis à ongles, coiffure, massage des mains, bain de pieds... ;
- Placez confortablement les participants tout en leur assurant un sentiment de sécurité.

### Déroulement :

- Adaptez les soins aux envies, à l'âge, au sexe du participant ;
- Posez du vernis à ongles : le participant choisit avec l'accompagnant une couleur de vernis. L'accompagnant lui nettoie les ongles, les lime et pose le vernis tout en verbalisant ses actions ;
- Coiffure: brossez les cheveux, mettez-y du gel et modelez la coiffure. Montrez le résultat dans le miroir au participant ;
- Massages : avec de la crème ou de l'huile adaptée, massez les mains...

### Fin de l'activité :

- Sortez peu à peu de l'ambiance détente en «retirant» les éléments qui y participent : musique, lumière... ;
- Rangez le local.



## Trucs et astuces

### Matériel et adaptations à découvrir :

- Il est possible de créer soi-même sa mallette avec des échantillons... ;
- Mettez des jeux de lumières pour capter l'attention ;
- Mettez un fond musical relaxant, apaisant ;
- Allumez des bougies parfumées ou de l'encens.