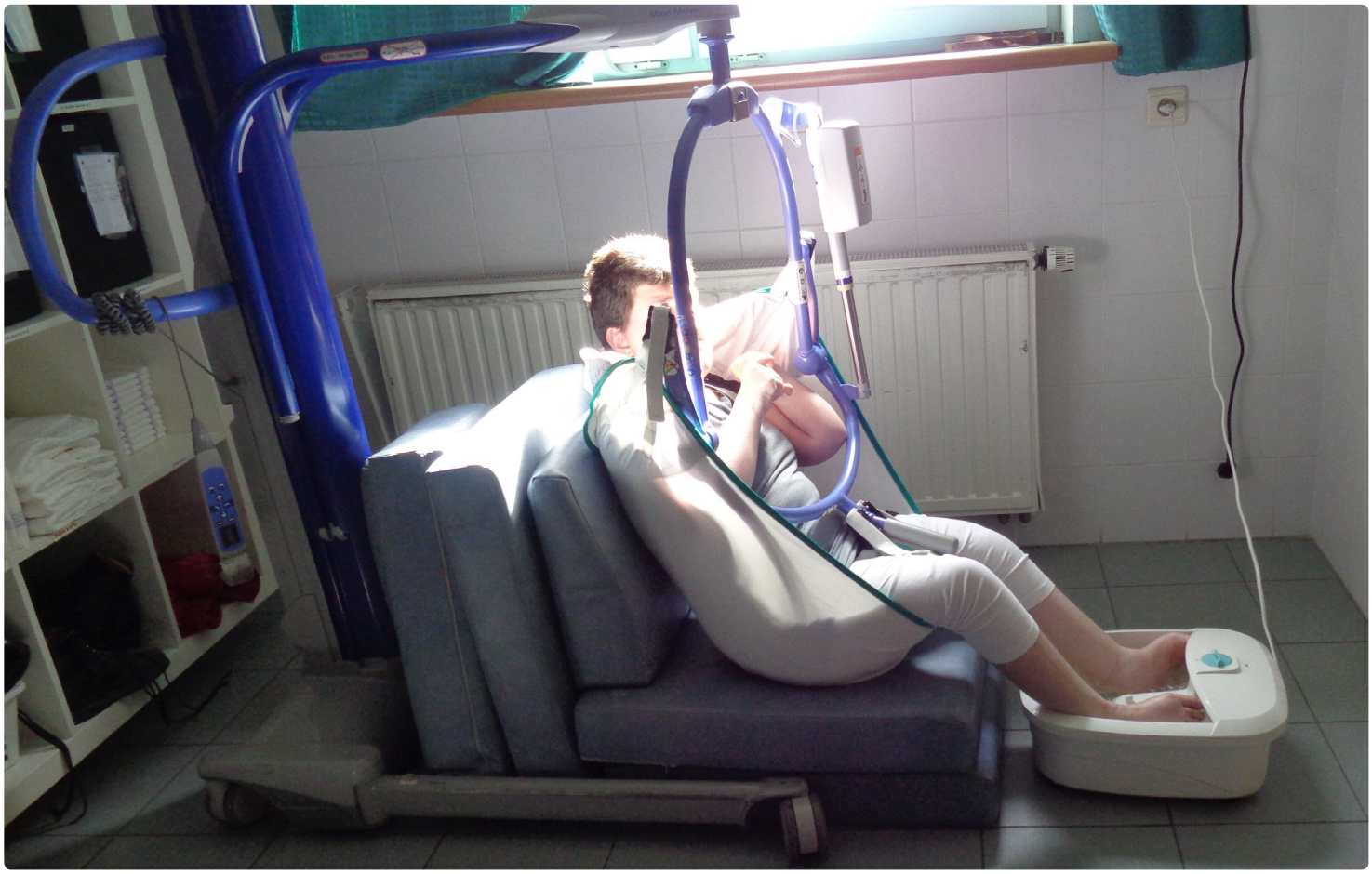
R

Balnéo pieds

Un bain de pieds qui stimule le vibratoire

Nature : Ressentir (toucher - vibrations).
Participants : Idéalement un accompagnant par participant.
Lieu/Espace : Une salle de bain adaptée et chauffée.
Temps : Environ 30 minutes.



Précautions

- Pour les participants en coquille, employez un lève-personne, sinon il n'est pas possible de tremper les pieds ; vérifiez qu'ils sont bien attachés au lève-personne et stabilisez l'assise avec des coussins ;
- Si le participant reste dans sa voiturette, veillez au bon positionnement des jambes ; que le balnéo soit suffisamment haut pour ne pas blesser l'arrière des cuisses ou couper la circulation ;
- Vérifiez la température de l'eau pour éviter d'ébouillanter les pieds.

Matériel

- Bassin balnéo ;
- Coussins, poufs ou un lève-personne ;
- Musique relaxante ;
- Jeu de lumière ;
- Essuies.

Déroulement

Introduction :

- Chauffez la pièce et tamisez la lumière ;
- Préparez éventuellement les coussins à la salle de bain ;
- Expliquez au participant l'activité et que vous allez vous rendre dans la salle de bain ;
- Allumez la musique ;
- Remplissez le bassin balnéo ;
- Réchauffez des serviettes sur le radiateur (en hiver).

Déroulement :

- Installez le participant dans le lève-personne et posez-le sur les coussins tout en le laissant attaché ;
- En le prévenant, mettez ses pieds dans l'eau ;
- Mettez le balnéo en marche et laissez-le apprécier les vibrations et se détendre pendant +/- 15 minutes.

Fin de l'activité :

- Prévenez que l'activité se termine et que vous allez sortir ses pieds de l'eau ;
- Séchez ses pieds délicatement ;
- Eteignez la musique ;
- Réinstallez le participant dans sa voiturette ;
- Ouvrez les tentures ;
- Pour la transition entre l'activité et le retour à la normale, appliquez de la crème sur les pieds relaxés.

Trucs et astuces

- Vous pouvez ajouter de l'huile de bain parfumée pour une stimulation supplémentaire ;
- Vous pouvez ajouter également une stimulation lumineuse ;
- Des bulles ? Oui, mais avec parcimonie sous peine de voir la salle de bain se transformer en « soirée mousse ».