

**Nature :** Ressentir (toucher - massages).

**Participants :** Idéalement un accompagnant par participant.

**Lieu/Espace :** Salle de bain chauffée ou terrasse en été.

**Temps :** Environ 30 minutes.



### Précautions

- Soyez très attentifs lors de l'utilisation des huiles essentielles, renseignez-vous ou suivez des formations ;
- Veillez à ce que l'huile essentielle puisse être utilisée pour les massages (usage cutané). Il faut la diluer dans de l'huile d'amande douce ou du lait.

### Matériel

- Bassin avec de l'eau tiède ;
- Essuie ;
- Miel liquide ;
- Huile essentielle de lavande ;
- Fond de musique calme (facultatif).

## Déroulement

### Introduction :

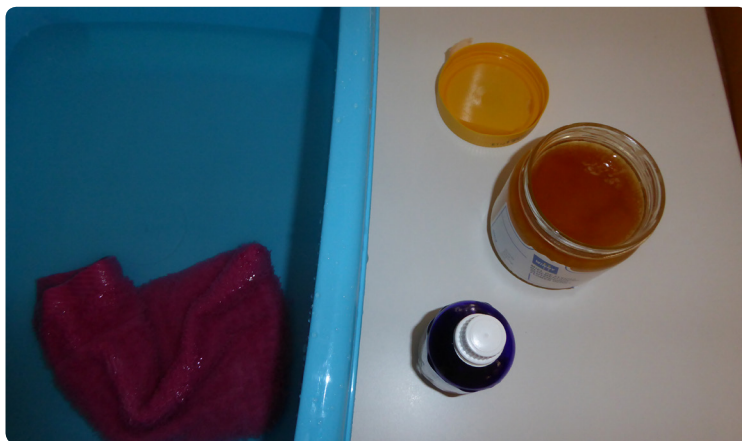
- Préparez le matériel (miel, huile essentielle, essuie...) ;
- Mettez de la musique (facultatif) ;
- Remplissez le bassin d'eau tiède ;
- Installez le participant pour qu'il soit possible de mettre ses pieds dans le bassin (par exemple, un pouf sur la terrasse à l'ombre). S'il préfère, laissez-le dans sa voiturette.

### Déroulement :

- Prévenez le participant que vous allez le déchausser pour lui faire un massage des pieds ;
- Placez-lui une serviette sous les pieds ;
- Mettez ses deux pieds dans l'eau ; si ce n'est pas possible, enveloppez le deuxième pied dans l'essuie et n'en mouillez qu'un à la fois ;
- Lorsque les pieds sont mouillés, mettez dans le creux de votre main une noisette de miel avec deux ou trois gouttes d'huile essentielle que vous mélangez avant de commencer le massage proprement dit ;
- Une fois le massage terminé, lavez le pied et remettez-le dans l'eau ou enveloppez-le dans l'essuie avant de commencer l'autre.

### Fin de l'activité :

- Prévenez le participant que le massage se termine et séchez-lui délicatement les pieds avec l'essuie préalablement chauffé si nécessaire ;
- Laissez-lui profiter un peu des bienfaits du massage avant de le rechausser.



### Trucs et astuces

- Le massage peut se faire aux pieds mais aussi aux mains ;
- Ce massage peut être appliqué lors d'un bain massage ;
- Pour le séchage on peut utiliser un sèche-cheveux (sensation de vent) ;
- Réchauffer l'essuie sur le radiateur ou au micro-ondes est un plus ;
- On peut utiliser de l'huile d'eucalyptus pour une sensation de fraîcheur l'été mais uniquement sur les mains et les pieds.