



# **MASSAGES POUR LES BÉBÉS ET LES ENFANTS**

**Jacques CHOQUE**

**En librairie le 5 mai 2016**

## **LE LIVRE**

---

### **50 exercices ludiques**

Le massage est une pratique naturelle qui permet de **communiquer avec son bébé**. Puis, quand le bébé devient **enfant**, il va apprendre à se **relaxer**, en choisissant parmi les **50 exercices** proposés ici sous forme de **jeux** amusants et créatifs.

Il va ainsi pouvoir mieux **communiquer** avec d'autres enfants et mieux connaître son propre corps, ce qui l'aidera à se détendre, à se calmer... Pour enfin **être bien dans sa peau**.

Cet ouvrage propose un tour d'horizon des différentes pratiques du massage et de ses apports :

- les **principales méthodes de massage** (do-in, massage californien, shiatsu, réflexologie), les effets, les modes d'emploi (lieu, durée, tenue...), les techniques (effleurage, pétrissage, pression...);
- les **massages spécifiquement adaptés au bébé** selon chaque partie du corps ;
- les **massages pour les enfants** expliqués sous forme de **jeux** à pratiquer seul ou à deux.

## **L'AUTEUR**

---

**Jacques Choque** est éducateur sportif diplômé d'État, spécialisé dans l'enseignement du yoga, de la relaxation, de la gym douce, et du tai chi chuan. Il encadre des cours réguliers ainsi que des actions de formation à la demande de divers organismes (Jeunesse et Sports, Fédérations, écoles et instituts de formations, Éducation nationale). Il est l'auteur d'une quarantaine de guides pratiques – devenus des références dans leur domaine et traduits dans plusieurs pays – parmi lesquels, chez Albin Michel, *Concentration et relaxation pour les enfants* (réédité en 2016). **Christine Davenier**, est illustratrice et coauteure de plusieurs livres chez Albin Michel Jeunesse.

**Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

Contact Albin Michel : **Emilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95  
[emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)