

# TALLERES DE MASAJE INFANTIL

Historias, juegos y nanas sobre la piel

Los miércoles de 11 a 12:15h por 6 semanas del 29 al 6 de marzo

Lugar: Sant Joan de Malta, 148 1º 3ª junto Corte Inglés de Rba. Poblenu

Reservas: Telf.667875076 : Alba del Cid. [albadelcid@yahoo.co.uk](mailto:albadelcid@yahoo.co.uk)



“ Sí, pero no solamente con leche. Hay que tomarlo en brazos. Hay que acariciarlo, acunarlo. Y masajearlo. Hay que hablar a la piel del pequeño hay que hablarle a su espalda que tiene sed y hambre igual que su vientre.”

LEBOYER, "Xantala- Shantala"

El masaje infantil es uno de los caminos más agradables y fáciles para establecer el contacto afectivo esencial en los primeros años de vida. Permite crear un espacio íntimo entre el bebé, su familia y su entorno. De esta forma las familias pueden compartir entre ellas y escuchar lo que cada uno siente que es mejor para su hijo/a desde el respeto y la libertad.

El masaje facilita **otra forma de comunicarse** con el mundo emocional del bebé a través de miradas, gestos, palabras y música.

Se introducirá también la **reflexología podal infantil**, que complementa muy bien al masaje. Este tipo de contacto se centra en zonas específicas del cuerpo y utiliza técnicas perfectamente integrables a una sesión de masaje. Se combinan así los aspectos terapéuticos y relajantes del masaje con los efectos de potenciar la autocuración de la reflexología podal.



Acabaremos el taller explorando los **cuentos sobre la piel** y las **canciones en el masaje** potenciando la imaginación y atención del niño y el adulto. Crearemos personajes que se puedan tocar y canciones para animar los movimientos que facilitarán la dinámica del masaje infantil a lo largo de toda la crianza.

#### **Los beneficios del masaje infantil son:**

- Facilita la comunicación y la relación en la familia. Ayuda a que los p/madres puedan entender mejor al bebé y que lo puedan disfrutar más.
- Ofrece una estimulación de todos los sistemas vitales del bebé como el inmunológico, nervioso y la integración sensorial entre otros.
- Ayuda a relajar a los bebés y a sus p/madres fomentando una mejora en las pautas del sueño.
- Permite la liberación de cólicos, resfriados, tensiones entre otros.
- Ofrece un espacio de acompañamiento a las familias en el que pueden compartir dudas e información sobre la crianza.

**Destinatarios:** Familias de bebés hasta un año.

**Imparte:** Alba del Cid. Psicóloga y doula. Educadora de masaje infantil por AEMI. Diplomada por la Asociación Española de Reflexología podal infantil. Con 9 años de práctica en el masaje y la reflexología con mis 3 hijas.

**Estructura del taller:** Són 6 sesiones de hora y media cada una con una periodicidad semanal. Cada sesión comienza con una actividad para romper el hielo, una relajación, la práctica del masaje y un espacio de debate.

#### **Programa:**

Sesión 1: Presentación. Practica- Piernas y pies. Debate: Historia del Masaje infantil y condiciones ideales para realizar el masaje.

Sesión 2: Introducción a la reflexología podal infantil. Práctica de puntos de relajación.

Sesión 3: Práctica- Vientre. Debat: El llanto, la importancia de la presencia de la madre y el padre.

Sesión 4: Práctica- Brazos i manos. Debate: El sueño.

Sesión 5: Práctica- Cara y espalda. Debate: Equilibrio estrés/relajación.

Sesión 6: Práctica- Estiramientos suaves y repaso general. Cuentacuentos y práctica de Cuentos y nanas sobre la piel.