
THÉORIE

Préambule	5
LE CONTACT, C'EST LA VIE	7
Le contact corporel – nourriture de l'âme	8
Guérir en douceur par le massage	9
Le contact dès le plus jeune âge	11
Le savoir des peuples primitifs repris par les civilisations actuelles	13
Le massage des bébés en Inde	18
La sagesse des Indiens appliquée à l'Occident	19
Remise en forme rapide après l'accouchement avec l'Ayurvédā	19
Bienvenue dans notre monde !	23



PRATIQUE

MASSAGE DOUCEUR POUR BÉBÉ	29
Huiles, pâtes végétales & Co.	30
Huiles – une diversité déconcertante	31
Pâtes végétales	34
Ghee – la variante indienne économique	35
Hydrolats au doux parfum	35
Massage de petites personnalités	38
Les trois piliers de la personnalité	38
Les doshas des bébés	40
Préparatifs avant de commencer	44
Le cadre approprié	44
Le moment approprié	45
Application de l'huile	47
Massages quotidiens	48
Pour toutes les tranches d'âge	48
Massages partiels pour nouveau-nés	50
Le massage du matin	52
Le massage du soir	60
Massages partiels aux 8 ^e et 9 ^e mois	66
Yoga pour les tout-petits	70
Exercices de yoga pour la respiration	71
Autres cajoleries pour bébé	72



Atténuer les troubles par le massage	74
Les maux de ventre chez bébé	75
Lorsque bébé vomit	78
Remède contre les refroidissements	78
Névrodermite	80
Soulager les coups de soleil	82
Premières mesures contre l'agitation, la peur, etc.	82
Vaincre le stress	83
Filet d'huile apaisant	86

À MÈRES HEUREUSES, BÉBÉS JOYEUX 89

Programme de récupération pour les mamans	90
Le miracle de la naissance	91
Du temps pour soi	93
Délices pour le corps et l'âme	94
Problèmes lors de l'allaitement	96
Soins de beauté naturels	100

Soins de la peau et des cheveux	101
Pour retrouver la ligne	104
Exercices de yoga en douceur	106
Alimentation des jeunes mamans	108

Massage réparateur pour la partenaire	110
Préparation du massage	111
La bonne technique de massage	113
Huiles conseillées en un coup d'œil	118

POUR ALLER PLUS LOIN

Bibliographie	123
Index	124
Les auteurs	127
Avis important	128