## THÉORIE

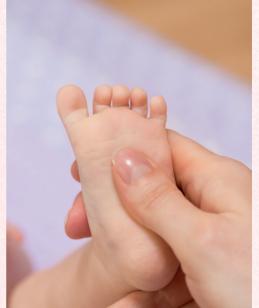
Préambule	5
LE CONTACT, C'EST LA VIE	7
Le contact corporel –	
nourriture de l'âme	8
Guérir en douceur par le massage	9
Le contact dès le plus jeune âge	11
Le savoir des peuples primitifs	
repris par les civilisations actuelles	13
Le massage des bébés en Inde	18
La sagesse des Indiens appliquée	
à l'Occident	19
Remise en forme rapide après	
l'accouchement avec l'Ayurvéda	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 8e et 9e mois	66
Yoga pour les tout-petits	70
Exercices de yoga pour la respiration	71
Autres cajoleries pour bébé	72





Attenuer les troubles		Soins de la peau et des cheveux	101
par le massage	74	Pour retrouver la ligne	104
Les maux de ventre chez bébé	75	Exercices de yoga en douceur	106
Lorsque bébé vomit	78	Alimentation des jeunes mamans	108
Remède contre les refroidissement	s 78		
Névrodermite	80	Massage réparateur pour	
Soulager les coups de soleil	82	la partenaire	110
Premières mesures contre l'agitatio	n,	Préparation du massage	111
la peur, etc.	82	La bonne technique de massage	113
Vaincre le stress	83		
Filet d'huile apaisant	86	Huiles conseillées	
		en un coup d'œil	118
À MÈRES HEUREUSES,			
BÉBÉS JOYEUX	89		
		POUR ALLER PLUS LO	NIC
Programme de récupération		TOUR ALLER TEUS E	אווע
pour les mamans	90		-
Le miracle de la naissance	91		
Du temps pour soi	93	Bibliographie	123
Délices pour le corps et l'âme	94	Index	124
Problèmes lors de l'allaitement	96	Les auteurs	127
Soins de beauté naturels	100	Avis important	128