



## LA BALANÇOIRE

Au cœur de la forêt enchantée, se trouve le parc de jeux des massages magiques ! C'est l'endroit préféré des enfants. Ils jouent ensemble et écoutent des histoires pendant des heures entières.

Dans ce parc, il y a une très jolie balançoire, suspendue à un arbre. De beaux rubans colorés sont attachés à cette balançoire et flottent autour d'elle. Ça donne tellement envie de s'y installer !

On s'installe confortablement. Et voilà ! Elle commence doucement à aller et venir.

La balançoire continue son mouvement : vers l'avant, puis vers l'arrière. Elle va presque aussi haut que les nuages. On peut voir au-dessus des arbres et admirer toute la beauté de la forêt enchantée.

Puis la balançoire redescend avant de repartir dans l'autre sens. On a l'impression de voler ! Waw ! C'est trop chouette !

Les mouvements de la balançoire sont doux et apaisants, comme un massage magique. Alors que la balançoire continue ses allers-retours, on peut fermer les yeux et se laisser bercer. On peut même commencer à rêver ! Rêver d'un monde rempli d'aventures merveilleuses et de chansons douces.

On se sent léger comme une plume et libre comme le vent.



## LA CHAUSSETTE

Imagine que tu portes des chaussettes magiques !

Ces chaussettes sont uniques en leur genre. Tu peux les choisir de la couleur que tu veux, peut-être sont-elles même multicolores ?

Ces chaussettes sont spéciales, car elles sont tissées à partir d'un mélange secret de fils enchantés. Cela leur donne des propriétés incroyables !

À l'intérieur de chaque chaussette, il y a une place spéciale pour chaque doigt de pied.

Elles sont si confortables, aussi douces que tes doudous préférés !

Mais voici le secret le plus merveilleux de ces chaussettes magiques : lorsque tu décides de les retirer, la véritable magie commence. Elles absorbent la fatigue, l'ennui, la peur... En les retirant tu te sentiras réconforté et calme.

On commence par le premier orteil.

Puis le second.

À mesure que chaque orteil est libéré de la chaussette, une petite étincelle magique s'échappe, remplissant la pièce d'une agréable sensation.

C'est au tour du troisième petit doigt de pied de sortir de la chaussette.

Place au quatrième orteil. Le voici !

Et enfin le tout dernier.

Et hop, on enlève toute la chaussette. Les petits orteils sont en pleine forme maintenant.

## LA COLONIE DE FOURMIS

Connais-tu la colonie de fourmis des massages magiques ?

Dans cette colonie, il y a la reine des fourmis et tout plein d'ouvrières !

Les ouvrières s'occupent de la reine et des oeufs qui restent au chaud. Mais ce sont aussi des exploratrices ! Elles sortent de la fourmilière avec leurs 6 petites pattes et s'en vont découvrir la forêt enchantée. Elles avancent en observant autour d'elles. Elles récupèrent le plus possible d'informations. Puis, elles retournent à la fourmilière, pour raconter leurs découvertes au reste de la colonie.

Chaque jour, dès le petit matin, des ouvrières repartent en exploration. Pour quelle raison ? Et bien, pour trouver à manger pour toute la colonie. Mais aussi pour connaître les nouvelles du jour et faire des découvertes sur les fleurs, les plantes, ...

Elles vont et viennent avec leurs petites pattes. Elles font le lien entre la reine des fourmis et les autres animaux du monde merveilleux des massages magiques.

Les ouvrières sont très bien organisées. Elles entrent et sortent de la fourmilière avec discrétion. Leurs pas sont légers et doux. Parfois, ils font de petites chatouilles. C'est très rigolo !

Les ouvrières continuent leur travail essentiel. Elles améliorent sans cesse leurs connaissances et établissent des liens d'amitié avec les autres espèces.

Ainsi, la colonie de fourmis des massages magiques continue ses va-et-vient.

Chaque jour, les ouvrières parcourent le territoire avec leurs 6 pattes, en faisant de petites chatouilles sur leur passage.

## LA GRANDE PLUME

Dans la forêt enchantée, on a trouvé une grande plume.  
Elle a des couleurs lumineuses et brille sous le soleil.

D'où peut-elle venir ? Allons à la rencontre des habitants du monde merveilleux des massages magiques, pour retrouver son propriétaire !

- Est-ce que cette plume vient de vos ailes, mesdames les fées ?
- Impossible, elle est bien trop grande ! Les fées ont de petites ailes colorées et très fines. On peut y voir à travers. Allez donc voir la famille ours !
- Papa ours, est-ce que cette plume t'appartient ?
- Je suis tout doux, répond Papa Ours, mais je n'ai pas de plumes. J'ai des poils sur tout mon corps. Quelle idée, des ours avec des plumes !

Continuons notre exploration dans la forêt. Tiens, regardes ! Un hibou !

- Coucou hibou, est-ce que c'est une de tes plumes ?

Le hibou s'approche et observe la plume avec ses grands yeux.

- Hum... regardez, mes plumes ont des couleurs plus foncées : marron et noir avec un peu de blanc. Celle-ci est très jolie, je dois l'avouer, mais elle n'est pas à moi. Allez donc voir mon ami le paon. Je ne serais pas surpris qu'elle soit à lui.

Approchons de la rivière. Tiens, voici Mr Paon. Au premier regard, on peut reconnaître les merveilleuses couleurs de la plume. Elle est bien à lui !

En remerciement pour l'avoir cherché si loin, le paon nous fait une magnifique roue et nous offre la plume en cadeau.



## LA LOCOMOTIVE

Mesdames et Messieurs, préparez-vous à vivre une aventure extraordinaire, car votre locomotive va entrer en gare. Tout droit venue du monde merveilleux des massages magiques, la voici qui arrive !

Chaque wagon est chargé d'histoires enchantées et de magie.

Tchocoutchou tchoucouthou La voici qui avance majestueusement sur les rails. Qu'elle est belle !

Tchocoutchou tchoucouthou Elle a traversé tellement de paysages !

Tchocoutchou tchoucouthou L'entends-tu ? Ses roues chantent comme pour t'inviter à embarquer à bord. Elle t'appelle.

Pour venir jusqu'à toi, elle a traversé des vallées verdoyantes où dansent les fées, la forêt enchantée habitée par les animaux des massages magiques et des montagnes majestueuses qui montent jusqu'au ciel.

Tchocoutchou tchoucouthou ! La locomotive a suivi son chemin et a récupéré les voyageurs. Chacun est bien installé à bord.

La voici notre belle locomotive. Elle est toute brillante. Ses yeux sont de grands phares qui éclairent droit devant.

Chaque wagon transporte les belles valeurs du monde enchanté des massages magiques : l'optimisme, la coopération, le pouvoir de l'imaginaire, la magie de l'amour, la force de l'amitié, la patience et tellement d'autres encore !

Quand elle avance, elle émet un tchocoutchou tchoucouthou de plaisir. Elle adore rouler et amener ses voyageurs vers de nouvelles aventures !

Ses roues, grandes et rondes, tournent sur les rails en chantant à longueur de journée, et de nuit.

Tchocoutchou tchoucouthou, Embarque dans ce train et laisse-toi emporter par la magie du voyage !

Cette locomotive magique est bien plus qu'un simple moyen de transport ! Elle est capable de t'amener dans le monde merveilleux des massages magiques.

Alors, cher voyageur, n'hésite plus ! Embarque dans ce train merveilleux, laisse-toi emporter par la magie du voyage, et pars à la découverte d'un univers où les rêves deviennent réalité.

Tchocoutchou tchoucouthou Ferme tes yeux pour découvrir ces beaux paysages.  
C'est comme si tu faisais un grand voyage à travers la forêt enchantée.

Tu pars à la découverte des maisons aux volets magiques et à la rencontre de tous les habitants du monde merveilleux des massages magiques.

Tu peux jouer avec eux, écouter leurs histoires et surtout, profiter de leurs agréables massages !

N'est-ce pas un merveilleux voyage ?

Tchocoutchou tchoucouthou



## LA PATINEUSE

Viens vite voir notre patineuse !

Pour la posture de départ, elle pose ses pieds bien à plat. Puis, tout commence par un mouvement lent et fluide. Elle avance d'abord le patin droit qu'elle laisse glisser tranquillement. Et tandis que le patin droit redescend, c'est le patin gauche qui avance. Un patin après l'autre, elle glisse avec grâce et légèreté en prenant tellement de plaisir !

Dans le monde merveilleux des massages magiques, elle est la seule à maîtriser l'art de la glisse de cette manière.

Ses yeux pétillent de bonheur ! Lorsque le patin droit avance doucement, le patin gauche glisse lentement vers l'arrière. Comme une danse merveilleuse : ses pieds continuent le mouvement, encore et encore.

Quand elle chausse ses patins et s'installe sur la patinoire, les habitants de la forêt enchantée accourent. Tous se rassemblent pour admirer son talent unique. Elle offre un spectacle majestueux. Chaque mouvement est fluide et délicat. Ses pieds glissent avec facilité.

Lorsqu'elle est sur la glace, notre petite patineuse est la plus heureuse.

Elle se sent si confiante ! Elle pourrait patiner ainsi des jours et des jours sans s'arrêter. Elle est à l'aise, comme si la glace et elles ne faisaient qu'un.

On ne peut s'empêcher de sourire en la voyant. C'est comme si elle était née pour patiner.

C'est un merveilleux spectacle à observer. Elle utilise son talent de patineuse pour apporter la joie. Tout en patinant, elle rappelle aux habitants de la forêt que chacun possède en lui son propre talent et les aide à le découvrir.

Et je me demande si tu as déjà découvert quel est ton talent.

Notre patineuse est un enchantement dans le monde des massages magiques !

## LE CHAMP DE CAROTTES

J'adore jardiner ! Veux-tu jardiner avec moi ?

- Viens, je vais dans mon champ. Regarde, il est juste ici.

Pour commencer, je fais mes jolis sillons, bien parallèles et suffisamment espacés. J'aime quand ils sont bien droits.

C'est le plus long. Ça demande de la patience, mais préparer la terre est le plus important. C'est comme si je préparais un lit douillet pour mes graines. Elles y seront très bien.

Les légumes que je préfère, ce sont les carottes. Je prends mes graines de carottes. Elles sont si petites ! Avec précaution, je les place une à une dans les sillons, en les espaçant régulièrement. Ça prend du temps et de la concentration mais je suis bien déterminé à manger de bonnes carottes. Encore un petit effort !

Une fois que chaque graine est en place, je referme mes sillons, l'un après l'autre. Pour bien pousser, chaque graine doit être recouverte par de la terre. J'imagine que je les recouvre d'une couverture douce pour les aider à s'installer dans leur petit lit.

Pour faire pousser mes carottes, il faut du soleil. J'observe le ciel : le soleil brille ! Sa chaleur et ses rayons vont aider mes carottes à grandir.

Bien sûr, elles ont aussi besoin de la pluie, à des moments bien précis. La voilà justement, quelle chance ! Si ce n'est pas suffisant, je les arroserais.

Mais surtout, je ne l'oublie pas, il faut du temps. Alors, patience... encore un peu...

Les jours passent et, petit à petit mes carottes poussent en secret.

Leurs petites feuilles vertes commencent à peine à sortir de la terre. C'est comme si elles me disaient bonjour après une bonne nuit de sommeil.

La partie orange pousse sous la terre. On ne voit que le feuillage, à la surface du champ. Elles sont encore bien cachées. Seraient-elles timides ?

Elles montreront bientôt le haut de leur tête et seront bientôt prêtes à être cueillies. J'ai hâte maintenant. Quelle joie de cultiver ses carottes.

Tout à coup, arrive un lapin un peu coquin. Il se met à tout dévorer !

Miam miam miam ! C'est Pirouetto, le lapin gourmand des massages magiques. Lui aussi adore les carottes. Il a tout mangé !

- Grand coquin de Pirouetto, tu pourrais partager quand même !



## LE CŒUR SUR LA MAIN

Je t'offre un cœur sur la main.

Un cœur c'est un peu de douceur. C'est de la joie, de l'amour et de l'amitié.

La main, c'est un trésor. Elle caresse et montre le chemin.

Ce cœur sur ta main crée un sourire sur tes lèvres.  
C'est un cadeau porteur de bonheur.

La main est le symbole du partage, elle tisse des liens forts. Elle touche, elle caresse et parfois même, elle fait des chatouilles.

Ce cœur sur ta main te rappelle à quel point tu es important et que l'amour est infini.

La main peut dessiner, jouer de la musique et tapoter. Certaines fois, elle tient une main amie, et d'autres fois, elle serre très fort ton doudou préféré.

Ce cœur sur ta main est comme un petit soleil qui réchauffe ton cœur à toi.

La main fait coucou, pour dire bonjour, ou à bientôt.

Elle peut donner, recevoir, et surtout, partager.  
Le cœur aussi sait faire tout cela. Il reçoit de l'amour et en donne en retour. L'amour se partage et se propage : c'est merveilleux.

La main et le cœur ensemble, c'est un lien magique, un lien qui te rappelle que tu es unique et qu'il ne faut jamais abandonner.

Avec ce cœur sur ta main, tu reçois une dose d'amour infinie.

Lorsque tu repenses à ce cœur sur ta main si petite, rappelle-toi que tu es aimé.



## **LE COU DE LA GIRAFE**

Dans la forêt enchantée, réside une girafe majestueuse. Elle s'appelle Éléance.

Éléance a un long, très long cou. C'est le plus grand de tout le monde merveilleux des massages magiques !

Ce long cou est tout doux et super fort. Il lui permet de manger les feuilles des plus hautes branches sur les plus grands arbres. Celles que personne d'autre ne peut attraper. Elle est d'ailleurs très heureuse de les partager avec ses amis.

Sais-tu qu'avec son cou, Éléance peut voir très loin ? Elle peut observer les moindres mouvements dans la forêt, même par-dessus les arbres ! C'est un travail qui demande de rester concentrée, mais c'est la seule capable d'occuper ce poste ! Et c'est tellement important pour les habitants de la forêt.

Heureusement, pendant la pause, Éléance peut compter sur ses amis, les petits singes pour lui permettre de se détendre.

Discrètement, tout en douceur, ils montent sur son cou et se laissent glisser, comme sur un lent toboggan. Cette délicate glissade est tellement agréable pour Éléance ! Cela détend tous les muscles de son cou.

Avec ces massages, elle reprend des forces.



## LE GRAND ESCARGOT

Je te présente Tournicote ! Le grand escargot de la famille des massages magiques ! L'as-tu déjà rencontré ? Il est vraiment très gentil et très rigolo !

Toute la journée, il se promène avec sa coquille sur son dos. Il dit que c'est sa maison. Imagine un peu cette immense coquille. Ce n'est pas une maison, c'est un château, un palais ! Qu'est-ce qu'il doit se sentir bien à l'intérieur !

Cette coquille a une forme de spirale qui tournicote, tout comme son nom ! Si tu regardes de près, tu verras plein de petites lignes qui tournent aussi. Elles décorent sa maison ! Ces lignes racontent l'histoire de Tournicote et toutes les aventures qu'il a vécues.

Tournicote est toujours heureux de te rencontrer. Il aime se promener sur ton ventre en faisant un petit cercle ; puis un cercle un peu plus grand, et enfin un très grand cercle ! La promenade est tellement agréable ! On dirait une douce caresse.

Tu sais, cette maison sur le dos de Tournicote est un peu magique ! À mesure qu'il grandit, sa coquille grandit aussi pour lui offrir plus d'espace pour ses nouvelles aventures. C'est comme si sa coquille avait des pouvoirs magiques pour s'adapter à lui ! Je suis sûre qu'elle a encore pleins d'autres pouvoirs. Tournicote est une légende dans la forêt enchantée. Il apporte la joie et le bonheur pour tous ceux qu'il rencontre !

## LE MOULIN DES POUCES

Les pouces se tournent les pouces ! On dirait un petit moulin !

On pourrait croire qu'ils jouent tranquillement, mais laisse-moi te raconter leur secret. Même s'ils tournent en rond, ils travaillent dur, ces petits pouces, accomplissant des choses formidables. Ils se rechargent, ils se ressourcent à chaque fois qu'ils glissent sur la peau. Ils font le plein de douceur et d'énergie joyeuse.

Ce sont les pouces qui créent l'énergie du monde merveilleux des massages magiques ! Un peu comme une éolienne qui, lorsque le vent fait tourner son hélice, fabrique de l'énergie !

Les pouces, semblables à de petits moulins en action, tournent avec une beauté étonnante. Lorsqu'ils parcourent la surface de ta peau, ils t'offrent un agréable massage tout en donnant un peu de leur belle énergie.

Les petits pouces dansent comme de joyeux moulins ! Regarde-les tourner avec tant de fierté.

Sais-tu ce qu'ils font quand ils glissent tout en douceur sur ta peau ? C'est à ce moment-là que leur magie secrète opère !

Ces petits pouces ont un super pouvoir, celui de créer de la magie dans les massages ; un peu comme des baguettes magiques.

Imagine ces petits pouces, comme de petits moulins en action, tournant avec douceur sur ta peau. Ils fabriquent une énergie qui voyage partout, à l'intérieur de toi et dans le monde des massages magiques. Peut-être que tu as déjà ressenti cette énergie douce et joyeuse quand quelqu'un te fait un massage ?

La prochaine fois que tu les verras tourner, souviens-toi qu'ils sont comme de petites baguettes magiques créant un monde de douceur et de magie autour de toi.

Tu sais quoi ? Je crois bien que tes petits pouces à toi ont aussi ce pouvoir extraordinaire.



## LE PETIT ESCARGOT

Écoutes. Tu entends ? Voici venir Tourbillon le petit escargot calme et discret. Dans la famille des massages magiques, Tourbillon est bien connu. Son passe-temps préféré est le massage. Mais pas n'importe quel massage, un massage magique ! En plus, Tourbillon a une mission : répandre le bonheur et la joie dans toute la forêt enchantée.

Regarde, il va te montrer. Avec sa coquille qui tourne en douceur, il avance lentement en faisant de petits ronds. Puis, plus il se sent à l'aise, plus les ronds s'agrandissent. Et plus les ronds sont grands et plus c'est agréable.

Lorsque Tourbillon t'offre un massage, c'est comme s'il était en train de danser. Et c'est tellement apaisant !

Quand on se sent fatigué ou triste, Tourbillon est toujours là pour t'offrir un moment de détente et de bonheur.

On raconte qu'il suffit d'un seul massage magique de Tourbillon pour que tous les soucis disparaissent, comme par enchantement, et pour apporter de la joie et de la détente. C'est la magie des ronds enchantés !

Les massages de Tourbillon sont aussi doux qu'une caresse.

Et voilà, maintenant, tu connais Tourbillon, l'escargot extraordinaire qui distribue la douceur et la joie à travers ses massages magiques.

## LE TRAMPOLINE

Bien au chaud, au pied d'un grand sapin, vit un chat coquin appelé Pirouetto. C'est un chat rigolo qui aime beaucoup s'amuser.

Imagine-le ! Il a deux grandes oreilles qui remuent lorsqu'il bouge ; de longues moustaches toutes noires et toutes droites qui ressemblent à des pinceaux ; et deux énormes pattes douces et dodues.

Ce que Pirouetto adore par-dessus tout, lorsqu'il ne croque pas ses croquettes, c'est sauter sur son trampoline tout rond. Chaque matin, quand les premiers rayons du soleil illuminent la forêt, Pirouetto sort de son lit et file au trampoline. Il saute : haut, très haut ! A chaque saut, il essaye de dépasser les arbres. C'est très rigolo.

Et hop, un double salto avant. Il retombe sur ses pattes et c'est reparti pour un triple saut périlleux arrière, comme une toupie. Il fait des sauts incroyables. C'est le meilleur pour ça. Ses pattes sont tellement fortes qu'elles le propulsent comme une fusée. On dirait qu'il va toucher les nuages !

À la fin de chaque journée pleine de folles galipettes, Pirouetto est épuisé. Tu sais, bondir et sauter autant, c'est vraiment fatigant. Son pelage est tout mouillé de sueur. Il est dégoulinant. Berk ! Berk ! Il a les poils complètement ébouriffés, ses moustaches sont tout emmêlées à force de sauter dans les airs.

Alors, le petit chat tout essoufflé revient au pied du grand sapin. Lorsqu'il rentre dans son lit, il s'endort pour se reposer et surtout recommencer, dès demain !

## L'ECHELLE DES POUCES

Les pouces sont joueurs ! Sur l'échelle des pouces, les pouces font la course !

Le premier arrivé a gagné !

A chaque barre de l'échelle, lorsque l'un passe devant l'autre, ils se taquinent ! Quels coquins ! Ils adorent jouer ensemble.

- C'est moi le premier !
- Non, c'est moi !
- Ah, non, c'est moi !

Et ça continue ainsi, jusqu'en haut de l'échelle... Tous les deux veulent être premiers... et ça les motive. Sais-tu ce que cette échelle a de spécial ? C'est l'échelle la plus grande du monde merveilleux des massages magiques. Tout en haut de cette échelle, les habitants de la forêt enchantée semblent être minuscules.

Hop, demi-tour ! Ils redescendent et c'est la même histoire ! C'est à celui qui arrivera en tête.

Les pouces descendent les barreaux un par un. Mais à chaque fois qu'un pouce passe devant l'autre, ils se mettent à rire et à se taquiner.

- Hé, regarde-moi, je suis devant ! dit l'un.
- Oh non, c'est moi le premier maintenant ! dit l'autre en riant.

Et c'est ainsi que les deux pouces ont passé leur journée, à monter et à descendre l'échelle, en se lançant dans des courses joyeuses et en se dépassant l'un l'autre.

Vus d'en bas, leurs copains sont grands. Vus d'en haut, ils sont très petits.

Cet entraînement leur permet de s'améliorer de jour en jour. Ils grimpent déjà bien mieux qu'à leur premier essai et trouvent ça tellement rigolo !

Cette course est un jeu qui n'en finit plus. Et cela demande beaucoup de concentration. Les pouces sont appliqués. Ils font attention où ils mettent les pieds et se dépassent sans se bousculer sur l'échelle enchantée.

A chaque barre, ils sont un peu plus heureux !

Peux-tu ressentir le mouvement doux des pouces sur ta peau ? Si tu te concentres, tu pourras même savoir lequel est le premier à cet instant précis.



## LES 3 COEURS

Dans le monde des massages magiques, il y a énormément d'amour. Je crois bien que toi aussi, tu peux le sentir. Tu peux fermer les yeux pour le ressentir encore mieux.

Et puis tu sais, l'amour, c'est magique. C'est la seule chose qui, quand on la partage, ne fait que grandir. C'est comme une baguette magique qui rend tout plus beau et plus spécial.

Tout d'abord, voici un petit cœur. Il est mignon n'est-ce pas ? Une fois partagé, il devient un moyen cœur. Le voilà ! Comme il est beau ! Et lui aussi, lorsqu'on le partage, devient un plus grand cœur.

Loin de se diviser, l'amour, ça se multiplie !

Et ainsi, sans aucune limite, cet amour se propage de cœur en cœur parmi les habitants de la forêt enchantée. Et il arrive jusqu'à toi ! Tiens, le voilà !

Pour le moment, c'est un petit cœur étincelant, plein de chaleur et de tendresse. Lorsque tu partages ton amour, ce cœur en crée un autre, un plus grand et plus brillant. Celui-ci amène encore plus de tendresse. Quel bonheur !

Puis, il donne à son tour naissance à un cœur encore plus grand. Et ce grand cœur apporte une quantité infinie d'amour ! C'est tout doux et tellement agréable !

Maintenant que tu connais ce secret, tu peux laisser ton petit cœur briller, et partager cette magie de l'amour. Car dans le monde des massages magiques comme dans notre monde, l'amour est le plus grand des trésors. Il ne demande qu'à être partagé pour illuminer nos vies avec sa magie !



## LES CHENILLES

Dans le monde merveilleux des massages magiques, vivent 2 chenilles ballerines ! Toute la journée, elles dansent sur la pointe de leurs pattes en tourbillonnant comme des toupies et en dessinant de jolies boucles rondes qui forment des dessins féériques.

Ces 2 chenilles légères sont toutes rondes. Leurs corps ressemblent à s'y méprendre à de petits colliers de perles scintillantes.

Le ballet qu'elles effectuent est merveilleux car elles dansent parfaitement en même temps. Elles montent et descendent en continuant à tourner avec légèreté.

Je me demande d'ailleurs quel est leur secret pour ne pas avoir le tournis !

Cette danse est bien plus qu'un jeu. C'est leur manière bien à elles de t'offrir un massage magique. À chaque boucle qu'elles dessinent, une sensation agréable se diffuse, et t'amène de la douceur et une détente profonde.

Les légendes du pays des massages magiques racontent que la danse des chenilles a le pouvoir de créer une petite musique agréable dans l'esprit de ceux qui reçoivent le massage.

Et cela donne l'impression de danser à leurs côtés ! Quel moment merveilleux !

Certains affirment que ces chenilles apportent du réconfort à tous ceux qui en ont besoin. Ainsi, à chaque fois que l'on reçoit le massage magique des chenilles, on se sent de mieux en mieux.

Je me demande de quelle manière tu ressens déjà ce réconfort alors que ces douces chenilles dansent en tourbillonnant, rien que pour toi !



## LES GANTS

Dans le monde des massages magiques, chaque habitant se voit offrir une jolie paire de gants à sa naissance.

Ces gants, tissés par les esprits de la forêt enchantée, sont spéciaux et uniques pour chaque individu. Ils sont de sa couleur préférée, tout doux et très agréables à porter.

Imagine que toi aussi, tu portes ces gants magnifiques ! De quelle couleur sont-ils ? Je parie qu'ils sont aussi doux que tes doudous.

Chaque doigt est installé bien confortablement.

L'auriculaire se repose.

L'annulaire attend que le temps passe.

Le majeur est tout détendu.

L'index commence à s'impatienter mais reste sage.

Et le petit pouce est le chef de cette troupe. Il est au repos dans le gant.

Tout ce petit monde attend de pouvoir profiter de la journée. Pour qu'ils puissent aller s'amuser, nous allons enlever ces gants ! Tout doucement !

Retirons d'abord le tout petit auriculaire, puis vient le tour de l'annulaire. Retirons ensuite le plus grand, le majeur. C'est maintenant à l'index de sortir. Enfin, vient le tour du petit pouce.

Coucou tout le monde !



## LES PATTES DE CHAT

Tiens, mais qui vois-je ? C'est Pattes de Velours, le chat des massages magiques ! Sais-tu ce qu'il adore le plus au monde ?

Ce qu'il aime par-dessus tout, c'est faire glisser ses petites pattes toutes douces sur le haut de ta tête. L'une après l'autre !

On l'appelle Pattes de Velours car le dessous de ses pattes est aussi doux que du velours et ses gestes sont tellement agréables !

Sais-tu comment on appelle le dessous de ses pattes ? On dit que ce sont les coussinets du chat. C'est vrai que ça ressemble à de petits coussins bien moelleux. C'est peut-être pour cette raison que ses massages sont si agréables.

Avant de commencer, il prend soin de rentrer ses griffes, pose ses petites pattes douces sur ton front et les laisse glisser jusque sur le haut de ta tête. D'abord la gauche, puis la droite et il recommence.

C'est rigolo !

Tout doucement, il continue en miaulant gentiment. Cela signifie qu'il est le plus heureux des chats !

Il glisse, il glisse, il glisse sur ton front. Et le voilà tout en haut de ta tête. Il adore !

Est-ce que tu sens les petites caresses de Pattes de Velours qui te font du bien ? Préfères-tu les caresses sur le front ou sur la tête ?

Dans le monde merveilleux des massages magiques, Pattes de Velours est le plus doux. Quand il pose ses pattes sur ton front, et qu'il les laisse glisser, il en profite pour s'étirer tout doucement.

Si tu écoutes bien, peut-être que tu pourras entendre Pattes de velours ronronner !



## LES PATTES DE PAPA OURS

La famille des ours vit dans le monde merveilleux des massages magiques ! Papa Ours commence très tôt le matin. Il travaille dans la forêt enchantée.

Lorsqu'il quitte la maison, tout le monde dort encore. Maman Ours lui a demandé de faire très doucement pour ne pas réveiller les oursons.

C'est vrai qu'un ourson réveillé trop tôt est bien trop grognon !

Alors Papa Ours avance sur la pointe des pieds, à pas de velours, pour ne pas faire de bruits.

Mais le matin, même un Papa Ours n'est pas toujours bien réveillé. Ce matin, lorsqu'il arrive tout doucement devant la porte, il se rend compte qu'il a oublié ses clefs. Quelle malchance !

Il est obligé de faire demi-tour. Le voilà qui rentre à nouveau en silence, dans la maison. Le petit ours se retourne dans son lit. Doucement Papa Ours, tu vas le réveiller !

Il se déplace avec une telle légèreté qu'il est quasiment impossible de l'entendre. Il attrape ses clés sans bruits et à nouveau, il se dirige vers la sortie.

A chaque pas, il est attentif à l'endroit où il pose ses pieds. C'est qu'il y a pleins de jouets dans cette maison. Il ne faut pas marcher dessus.

Arrivé à la porte, il est très fier de lui. Tout le monde dort encore. Il met un pied dehors et ...

- Mais où est mon repas ?

Oh non, il l'a laissé dans la cuisine. Cette journée commence d'une manière bien bizarre.

C'est reparti pour un tour !

Avec une aisance étonnante, il traverse à nouveau la maison sans faire le moindre bruit, presque comme s'il glissait sur des nuages.

Il est décidément très fort ce papa ours. Je parie que c'est le plus discret de la forêt enchantée. Le voilà enfin à la porte.

Bonne journée super Papa Ours !



## LES PATTES DE PETIT OURS

La famille des ours vit dans le monde merveilleux des massages magiques ! Comme tous les oursons, Petit Ours est très gourmand. Il adore le miel !

Alors, quand l'heure du goûter arrive enfin, Maman Ours lui prépare une bonne tartine de miel. Petit Ours est impatient et tout excité.

Imagine cet Ourson gourmand ! Avec sa magnifique fourrure et ses pattes douces, il observe la préparation de son goûter en se dandinant : du pied droit sur le pied gauche et du pied gauche sur le pied droit. On dirait presque qu'il danse.

Et il continue d'un côté puis de l'autre jusqu'à ce que Maman Ours lui donne sa tartine. Il la déguste alors avec bonheur, tout en continuant à se dandiner : de joie, cette fois !

Mais tu l'as compris, Petit Ours est vraiment très gourmand. Une tartine, ce n'est pas suffisant. Alors, en se dandinant, il fait les yeux doux à sa maman. Il aimerait tellement une autre tartine !

Maman Ours le regarde tendrement, se trémousser d'un pied sur l'autre.

- Es-tu en train de danser Petit Ours ? Je crois que nous allons appeler cette danse : la danse de la tartine !

En riant de bon cœur, Maman Ours prépare une seconde tartine pour son ourson.

Petit Ours la déguste lentement pour ressentir le bon goût du miel dans sa bouche. Dans la forêt enchantée, on raconte que la « danse de la tartine » est la meilleure manière de déguster le bon miel offert par les abeilles.

La prochaine fois que tu mangeras une tartine de miel, essaie de te dandiner comme le petit ourson. Tu verras, ce sera encore meilleur !



## LES PETITES PLUMES

Une petite plume, légère comme l'air, tombe du ciel. Douce et si belle, elle vient à ta rencontre.

Une seconde plume, arrive à son tour, en dansant dans le vent léger.

Elles volent, volent... et se posent sur ton front : tout doucement, très lentement avec autant de légèreté qu'un papillon se posant sur une fleur.

Chacune de ces plumes est chargée de mystères et d'histoires fantastiques.

Elles ont en elles, des rêves merveilleux, des souhaits par centaines et un brin de magie.

Ces plumes te procurent un agréable massage magique, comme une caresse.

Sous leur contact léger, tu sens leur douceur.

Ces délicates plumes, tombées du ciel lointain, te murmurent des secrets.

Ferme tes yeux et écoute-les guider ton cœur :

- tu es fort,
- tu es important,
- tu peux être fier de toi,
- crois en toi !

Que c'est agréable ! Les mots aussi peuvent être d'une douceur exquise.

Profite bien de ces moments de calme.

Lorsque le doute t'envahit, souviens-toi de ces plumes légères. Rappelle-toi de leur chuchotement, laisse-les te caresser pour te rassurer.

Elles seront toujours là pour t'accompagner.

Garde l'image de ces plumes à l'intérieur de toi, précieusement, comme des trésors venus de la forêt enchantée.

## LES SERPENTS

Connais-tu Mango et Melia des massages magiques ?

Ce sont deux serpents très spéciaux qui vivent dans une forêt enchantée. Ils sont un peu différents des autres serpents, car ils sont très peureux.

Tous les jours, Mango et Melia restent bien cachés dans leur nid.

À chaque fois qu'ils essaient de sortir, ils respirent profondément, se mettent tout droits comme des piquets, sortent tout doucement et... retournent vite fait bien fait, en ondulant, dans leur nid !

Un matin ensoleillé, Mango et Melia se regardent et décident qu'il est temps de partir découvrir le monde. Ils en ont trop envie ! Ils s'encouragent et hop, se mettent tout droits ! Ils sortent enfin de leur nid.

Les serpents rampent tout doucement à travers l'herbe verte et haute. C'est si agréable ! Mango et Melia commencent maintenant à explorer la forêt avec de plus en plus de courage.

Ils se faufilent entre les buissons, glissent le long d'un tronc d'arbre et ondulent pour en redescendre. Ils observent les papillons, les jolies fleurs, écoutent le chant des oiseaux et longent le ruisseau.

Plus ils se promènent et plus ils se sentent bien. Au fur et à mesure qu'ils s'éloignent, ils ressentent de la joie les envahir agréablement. Le monde est tellement beau !

A la fin de la journée, Mango et Mélià rentrent dans leur nid. Ils sont joyeux. Ce que Mango a préféré, c'est monter le plus haut possible dans les grands arbres. Mélià, elle, a adoré se laisser glisser en ondulant sur les pierres le long du ruisseau.

Chaque jour, Mango et Melia ressentent encore plus de confiance. Ils sont curieux et ont envie de voyager bien plus loin : au-delà du ruisseau, au-delà de la forêt, au-delà des montagnes.

Tu sais maintenant comment les deux serpents ont réussi à vaincre leur peur et sont devenus de vrais explorateurs !

## LES VOLETS

Au cœur du monde merveilleux des massages magiques se dressent des maisons d'une beauté exceptionnelle.

Qu'il fait bon vivre à l'intérieur de ces agréables maisons. Tu t'en doutes, elles sont magiques !

Leurs volets sont encore plus utiles que les volets de nos maisons. Ils jouent un rôle essentiel dans la vie de leurs occupants. Leur ouverture ou leur fermeture est le reflet de notre état d'esprit, de notre besoin du moment. Et si on allait visiter une de ces maisons ensemble ?

Lorsque nous ouvrons les volets, c'est une invitation à partager des plaisirs, des passions et apprendre pleins de nouvelles choses. Cela nous permet aussi d'aller à la rencontre des autres.

Et si nous fermons les volets nous profitons d'un temps de calme, de repos et nous pouvons nous recentrer sur nous-même. Dans ces instants, la maison devient un refuge où nous choisissons de nous couper un peu du reste du monde pour mieux nous retrouver.

Selon notre humeur ou le moment de la journée, nous pouvons alterner. Ouvrir les volets : pour nous tourner vers le monde et vers les autres. Fermer les volets : pour revenir à l'intérieur de soi et profiter d'un temps de calme et de repos.

La magie nous aide à ressentir ce dont nous avons besoin. Ainsi, dans le monde merveilleux des massages magiques, ces maisons avec leurs jolis volets nous enseignent l'équilibre entre le monde extérieur et notre propre monde intérieur. Un équilibre qui se construit entre le plaisir du partage et le bien-être à l'intérieur de nous.

Dans ces maisons, la magie prend forme dans chaque geste, chaque sensation, et chaque émotion. Les volets sont les gardiens de cette magie.



## **LES YEUX DE PANDA**

Petit Panda est un adorable animal avec de grands yeux. Ils lui permettent de bien observer la vie dans le monde merveilleux des massages magiques ! Il y a tellement de belles choses à voir !

Autour de ses grands yeux, Petit Panda a 2 jolies tâches noires. C'est comme s'il avait de belles lunettes de soleil : le jour, comme la nuit.

Petit Panda est joueur et câlin. Ce qu'il préfère, c'est lorsque je fais le tour de ses lunettes, pile à l'endroit où les poils blancs se transforment en poils noirs.

Regarde, il est un peu plus heureux. Ses yeux pétillent de joie. Un tour de plus et il sent tous les muscles de son corps qui se détendent. Encore un petit tour, c'est tellement agréable ! Tu vas faire comme Petit Panda, tu vas finir par t'endormir !

Dans l'univers apaisant des massages magiques, Petit Panda est une source inépuisable de réconfort. En sa présence, on se sent enveloppé d'une douce tendresse.