

Praticienne en cuisine thérapie

Prénom Marie Anne

- Compétence(s) / Proposition thérapeutique :

Praticienne en Cuisine Thérapie©

Diététicienne

La Cuisine Thérapie© est une méthode de développement personnel, inspiré de l'art thérapie, qui vise à venir prendre soin de soi et à réinventer sa vie sans recette !

Elle repose sur 3 valeurs essentielles : la reconnexion aux 5 sens et à ses ressentis corporels.

La créativité, laisser libre cours à son imagination et s'autoriser à se faire confiance.

La libération des émotions, les laisser s'exprimer autour d'une création unique qui parle de vous.

Les points forts : c'est une alternative à la verbalisation qui utilise un médiateur facile, ludique et familier pour oser faire différemment, déposer une émotion ou mettre en lumière une problématique (consciente ou inconsciente) qui a besoin de partir ou qui ne fait plus sens pour vous.

La Cuisine Thérapie© se pratique en atelier collectif ou individuel

Dans le cadre de la maladie de l'obésité et des TCA, la Cuisine Thérapie© est une approche complémentaire : elle offre un moment de liberté pour reconsidérer la relation émotionnelle à la nourriture, la connexion aux aliments, un espace dans lequel « les petites voix stigmatisantes » n'ont pas leur place !

Localisation géographique : Montauban quartier Verlhaguet