

Praticienne en cuisine thérapie

- Prénom Nom : Marie Anne Skruch

- Compétence(s) / Proposition thérapeutique :

Praticienne en Cuisine Thérapie©

Accompagnement par la cuisine pour plus d'autonomie et de confiance en soi
(ateliers individuels et collectifs)

Cheffe à domicile pour la cuisine du quotidien (diététicienne de formation) :

Familles, séniors, jeune maman (alimentation post natale spécifique –le mois d'or-)

La Cuisine Thérapie© permet de venir à la rencontre de ses émotions. Elle s'appuie sur un médiateur simple, ludique et accessible à tous : la Cuisine

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 ma pratique, j'accompagne les femmes qui vivent un conflit avec leur corps, traversées par les pensées et les émotions, parfois en lien avec des troubles alimentaires.

Je propose différents parcours : Estime de soi, l'Image corporelle, la Ménopause et Devenir une mangeuse libre et apaisée.

L'accompagnement par la cuisine se fait autour d'ateliers collectifs, où l'on vient se reconnecter à soi, découvrir un geste technique puis réaliser une recette en laissant libre cours à son imagination et partager un moment de convivialité autour des créations réalisées, avec le groupe ;

En atelier individuel totalement personnalisé en fonction de ces besoins.

La prestation Cheffe à Domicile :

- L'offre « Coup de pouce Essence-Ciel », pour une semaine plus sereine
Besoins nutritionnels particuliers, période de fatigue, de deuil ou tout simplement pour le plaisir de retrouver chez soi, des repas sains, prêts à savourer.

- L'offre « Séniors », les repas qui créent du lien
Pour garder le plaisir de repas simples, bons et réconfortant avec des moments de partage.

- L'offre « Jeune Maman » : un soutien Essence-Ciel pour mieux récupérer
Préparer, organiser, soulager et nourrir
Avant l'arrivée de bébé pour anticiper le quotidien et préparer les premiers repas
Après la naissance, des repas adaptés à la période postnatale : restaurer, régénérer, réconforter parce qu'après avoir donné la vie, la maman aussi a besoin d'être nourrie, entourée et soutenue.

- Localisation géographique : Montauban quartier Verlhaguet

- Coordonnées : 06 74 80 33 8