



La Cuisine Thérapie© : une méthode de développement personnel basée sur l'improvisation culinaire !

Jemelle, le 28 août – Diplômée en biochimie et biologie moléculaire, **Amandine Discret** propose depuis avril 2024 des **accompagnements qui sortent de l'ordinaire**.

La **Cuisine Thérapie©** est une **méthode de développement personnel** inspirée de l'art thérapie, qui repose sur la cuisine sans recette. L'**improvisation culinaire** sert à **explorer et décrypter des émotions** et à **ajuster des modes de fonctionnement**.

Amandine explique : *“Depuis quelques années, j'éprouvais un besoin de renouveau sans jamais trouver ce qui me convenait. Après un cheminement pour apprendre à mieux me connaître, j'ai découvert la Cuisine Thérapie©. Ce fût une révélation : j'avais enfin trouvé ce qui me convenait. Après un an de formation, de transformation et ma certification en main, je propose désormais mes propres ateliers, à Jemelle.”*

La Cuisine Thérapie© est une nouvelle méthode de développement personnel qui allie le **corporel**, l'**émotionnel** et le **mental**. Elle offre un **retour à soi**, qui **aide à identifier son mode de fonctionnement** et à **libérer ses émotions**, via la cuisine.

Amandine poursuit : *“Cette manière de travailler sur soi est une autre façon de verbaliser. Elle permet de prendre confiance en soi et de passer outre des crises de la vie, des difficultés relationnelles ou des troubles alimentaires. Les participants n'ont pas besoin de savoir, ni même, d'aimer cuisiner pour participer aux ateliers.”*

Chaque séance de Cuisine Thérapie© débute par un **accueil convivial**, suivi d'une **mise en condition** propice au **lâcher-prise**. Ensuite, une **improvisation culinaire** est réalisée autour d'un thème défini, avant un **moment d'échange** sur la création réalisée.

Les ateliers proposés par Amandine se déclinent sous différentes formes : **un seul atelier**, en **individuel**, via des **parcours de 3 ou 8 ateliers** (“Oser être soi”, “Le poids des mes émotions”, “J’ai un choix à effectuer” ou tout autre thème en fonction de votre besoin), **en ligne, collectifs** et **dédiés aux enfants** ou encore en déplacement **au sein d’une institution ou d’une entreprise**.

En résumé, la **Cuisine Thérapie**© s’adresse à vous si vous recherchez du sens ou si vous vous reconnaissez dans l’un des états suivants :

- Sentiment de décalage
- Pensées incessantes sans pouvoir “appuyer sur le bouton stop”
- Difficultés à faire des choix
- Sentiment d’être jugé en permanence
- Difficulté à lâcher prise
- Sentiment d’être enfermé dans un mécanisme tel que le perfectionnisme
- Besoin intense de développer votre créativité au quotidien ou de trouver une activité professionnelle permettant une transformation personnelle
- La perte d’un être cher

Infos et contact :

Amandine Discret, Praticienne en Cuisine Thérapie©

0478/555.691, amandinediscret@hotmail.com

<https://amandinediscret.com/>

<https://www.facebook.com/LatelierCuisineTherapieByAmandineDiscret/>





l'atelier

cuisine THÉRAPIE[©]

By Amandine Discret