



Les Ateliers de Cuisine Thérapie©

Je suis Stéphanie et je vous accompagne à travers un voyage introspectif, émotionnel et sensoriel grâce à l'improvisation culinaire.

Ici, pas de recette à suivre ni de plat à réaliser, mais une invitation à créer librement, en laissant parler vos ressentis à travers les ingrédients. Chaque assiette devient une œuvre culinaire qui reflète vos émotions et vous permet d'explorer votre monde intérieur. La Cuisine Thérapie© est un outil puissant pour se reconnecter à soi et ajuster ses modes de fonctionnement.

Les trois étapes d'un atelier :

1. Un temps de relaxation : faite ralentir votre flot de pensées, éveillez vos sens et ouvrez la porte à votre créativité.
2. Une improvisation culinaire : créez une assiette selon un thème donné, en vous laissant guider par votre intuition et vos émotions. Comme un peintre sur sa toile, vous composez une œuvre unique avec textures, couleurs et saveurs.
3. Un moment d'échange : verbalisez vos ressentis, mettez en lumière vos prises de conscience et explorez les blocages ou besoins qui émergent.

Pour Qui ?

Cette approche s'adresse à toute personne souhaitant :

- Trouver un espace de respiration face au stress du quotidien
- Explorer ses émotions dans un cadre bienveillant et créatif
- Prendre du recul pour faire des choix plus alignés
- Se reconnecter à soi à travers une expérience sensorielle unique

Les bienfaits de la Cuisine Thérapie©



Cette expérience sensorielle et symbolique vous permet de :

- Éveiller vos sens et vous reconnecter à votre corps
- Mieux comprendre vos émotions et besoins profonds
- Dépasser certains blocages en douceur
- Révéler des ressources intérieures insoupçonnées
- Exprimer librement vos ressentis à travers la création
- Renforcer votre confiance en vous
- Reprendre le pouvoir sur votre vie en devenant acteur de vos choix



Si vous ressentez le besoin de vous reconnecter à vous-même, de clarifier vos choix, d'alléger votre stress ou de redonner du sens à votre vie, offrez vous cette parenthèse et laissez la création vous guider.

Forte de 12 année d'expérience dans l'accompagnement auprès de personnes, vous optez pour un accompagnement professionnel qui allie , expérience terrain et profonde humanité. Ensemble, nous explorons de nouvelles voies vers votre épanouissement, dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Retrouvez toutes mes actualités et offres sur Instagram et Facebook

 @praticienne_cuisine_therapie

 Les Ateliers de Cuisine Thérapie© by Stéphanie George

Ateliers sur réservation : george-stephania@live.fr // 06 88 83 37 42 (en présentiel ou en visio)