

GÉRER SES ÉMOTIONS ↑
Vive la cuisine thérapie!

Se reconnecter à soi-même, prendre du recul face à un écueil, améliorer sa relation aux autres... La cuisine thérapie, ou « cuisine sans recette », est un outil de développement personnel qui offre de nombreuses possibilités. Le principe ? Laisser parler sa créativité sans objectif défini, afin d'observer ses émotions, se questionner intérieurement sans aucun jugement, et lâcher prise. Plus d'infos sur Cuisine-therapie.com.