

# ➔ Réinventer sa vie sans recette

Inspirée par l'« art thérapie », la « cuisine thérapie » imaginée par Emmanuelle Turquet propose une séance d'improvisation culinaire pour laisser libre cours à son imagination, apprendre à se fier à son instinct (et non à ses croyances)... et *in fine* acquérir de la confiance en soi. Car il n'y a pas de recette globale pour que la cuisine – ou la vie – soit à notre goût :

c'est à chacun de définir ses ingrédients. Cette thérapie existe en format atelier collectif (à partir de 70€) ou individuel. La séance peut alors se dérouler chez le praticien Cuisine Thérapie ou chez vous, selon votre souhait (entre 80 à 90€ pour une séance individuelle de 1h30).

— [cuisine-therapie.com](http://cuisine-therapie.com)



Emmanuelle Turquet

© Olivia Smet



Un atelier en groupe de « cuisine thérapie » ou comment cuisiner pour changer !

© DR