



Dix ans de cuisine thérapie



Inspirée de l'art-thérapie, la « cuisine thérapie » propose depuis dix ans de l'improvisation culinaire dans une démarche d'introspection : être au contact des ingrédients, retrouver le plaisir simple d'assembler, sentir ses sens en éveil, faire confiance à son imagination, lâcher le mental... le tout sans recette. Avec 192 professionnels médicaux ou paramédicaux formés, cette

méthode est adaptée aux personnes fragilisées (résidents en maison de retraite, patients toxicomanes, etc.). Elle permet de travailler notamment sur la confiance en soi, les comportements automatiques, les crises existentielles, et les relations difficiles avec la nourriture.

www.cuisine-therapie.com

