



La Cuisine Du Coach

Cuisiner son bien-être, son potentiel, sa vie

**Présentation des Parcours Thématiques
de Coaching en Développement personnel**

L'Activité Cuisine Thérapie©- Kézaco ?



Le Parcours « Mieux se connaître grâce à la Cuisine Thérapie© »- 12h



Organisation pédagogique

- Lieu de formation : Présentiel, en cuisine partagée ou en Visio
- Durée : 10h00 (en 3 ateliers de 3h20 répartis sur 3 mois)
- Effectif : 4 à 8 personnes maximum (collectif)
- Bienveillance, Non-Jugement, Confidentialité
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité du site



Conditions de réussite

- Chaque stagiaire dispose du matériel nécessaire à sa composition culinaire,
- Les denrées alimentaires sont à la charge de l'organisateur (sauf en format « Visio »)
- Les allergies alimentaires devront être signalées
- Les téléphones portables devront être éteints/ en silence
- Délai de rétractation : 14 jours au plus tard

Présentation



- Découvrir les concepts clés du thème de l'atelier et construire votre cheminement pour atteindre votre objectif, à travers ce parcours de plusieurs ateliers afin de prendre le temps d'explorer une problématique commune, ancrer une transformation- Des notions théoriques pour éclairer les prises de conscience- Des exercices intersessions pour consolider les acquis



Public et Prérequis

- Hommes, Femmes, Couple, Famille
- Adultes
- Atelier accessible à tous.



Déroulement

- Atelier 1 : Sortir des sentiers battus, oser faire différemment
- Atelier 2 : Se reconnecter à soi et s'affirmer dans son identité propre
- Atelier 3 : Oser être soi et coconstruire avec les autres



Calendrier

3 sessions /an
À venir



Tarifs/pers.

Présentiel : 490 €

Visio : 350 €

Le Parcours « Porter un nouveau regard sur soi grâce à la Cuisine Thérapie© »- 18h



Organisation pédagogique

- Lieu de formation : Format « Hybride » Présentiel + Visio
- Durée : 18h00 (en 1 atelier/mois sur 4 mois)
- Effectif : 4 à 8 personnes maximum (collectif)
- Bienveillance, Non-Jugement, Confidentialité
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité du site



Conditions de réussite

- Chaque stagiaire dispose du matériel nécessaire à sa composition culinaire,
- Les denrées alimentaires sont à la charge de l'organisateur
- Les allergies alimentaires devront être signalées
- Les téléphones portables devront être éteints/ en silence
- Délai de rétractation : 14 jours au plus tard

Présentation



- Dans une démarche de coaching, vous pourrez découvrir les concepts clés du thème de l'atelier et construire votre cheminement pour atteindre votre objectif, à travers ce parcours de plusieurs ateliers afin de prendre le temps d'explorer une problématique commune, ancrer une transformation- Des notions théoriques pour éclairer les prises de conscience- Des exercices intersessions pour consolider les acquis



Public et Prérequis

- Hommes, Femmes, Couple, Famille
- Adulte
- Atelier accessible à tous.



Déroulement



- 1 Entretien diagnostique individuel (1h)
- Des "travaux"/ défis intersessions
- Atelier 1 : Où j'en suis dans ma relation avec mon image corporelle (3h45)
- Atelier 2 : Connecter la bienveillance envers soi (3h45)
- 1 Entretien collectif en Visio (concept théorique/ débat- 2h00)
- Atelier 3 : Comprendre et explorer qui je suis avec l'autre (3h45)
- Atelier 4 : Oser être soi... Devenir soi (3h45)
- Un guide d'outils à construire au fil du parcours



Calendrier

2 sessions / an

À venir



Tarifs/pers.

Présentiel :
890 €

Le Parcours « Gagner en Estime de soi grâce à la Cuisine Thérapie© »- 20h



Organisation pédagogique

- Lieu de formation : Format Présentiel ou Visio
- Durée : 20h00 (en 1 atelier/tous les 15 jours sur 3 mois environ)
- Effectif : 4 à 8 personnes maximum (collectif)
- Bienveillance, Non-Jugement, Confidentialité
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité du site



Conditions de réussite

- Chaque stagiaire dispose du matériel nécessaire à sa composition culinaire,
- Les denrées alimentaires sont à la charge de l'organisateur
- Les allergies alimentaires devront être signalées
- Les téléphones portables devront être éteints/ en silence
- Délai de rétractation : 14 jours au plus tard

Présentation



Dans une démarche de coaching, vous pourrez découvrir les concepts clés du thème de l'atelier et construire votre cheminement pour atteindre votre objectif, à travers ce parcours de plusieurs ateliers, afin de prendre le temps d'explorer une problématique commune, ancrer une transformation- Des notions théoriques pour éclairer les prises de conscience- Des exercices intersessions pour consolider les acquis



Public et Prérequis

- Hommes, Femmes, Couple
- Adulte
- Atelier accessible à tous.



Déroulement

- Atelier 1 : S'améliorer par les émotions (3h00)
- Atelier 2 : Changer son regard sur soi (3h00)
- Atelier 3 : Voir le positif (4h00)
- Atelier 4 : Pratiquer l'autocompassion (4h00)
- Atelier 5 : Créer de nouvelles relations (3h00)
- Atelier 6 : Oser enfin + Clôture (3h00)
- Des "travaux"/ défis intersession
- Un guide d'outils à construire au fil du parcours



Calendrier

2 sessions / an
À venir



Tarifs/pers.

Présentiel : 780 €
Visio : 650€

Le Parcours « Intégrer la Pleine Conscience dans sa vie grâce à la Cuisine Thérapie© » 15h



Organisation pédagogique

- Lieu de formation : Présentiel, en cuisine partagée ou Visio
- Durée : 15h00 (5 ateliers répartis sur 8 semaines environ)
- Effectif : 4 à 8 personnes maximum (collectif)
- Bienveillance, Non-Jugement, Confidentialité
- Respect des règles d'hygiène et de sécurité du site



Conditions de réussite

- Chaque stagiaire dispose du matériel nécessaire à sa composition culinaire,
- Les denrées alimentaires sont à la charge de l'organisateur (sauf en format « Visio »)
- Les allergies alimentaires devront être signalées
- Les téléphones portables devront être éteints/ en silence
- Délai de rétractation : 14 jours au plus tard

Présentation



Dans une démarche de coaching, vous pourrez découvrir les concepts clés du thème de l'atelier et construire votre cheminement pour atteindre votre objectif, à travers ce parcours de plusieurs ateliers afin de prendre le temps d'explorer une problématique commune, ancrer une transformation- Des notions théoriques pour éclairer les prises de conscience- Des exercices intersessions pour consolider les acquis



Public et Prérequis

- Hommes, Femmes, Couple, Famille
- À partir de 7 ans
- Atelier accessible à tous.



Déroulement

- Atelier 1 : Découvrir les bases de la Pleine conscience (2h30)
- Atelier 2 : Manger en pleine conscience, faire la paix avec la nourriture (3h30)
- Atelier 3 : Découvrir et Accepter ses émotions grâce à la Pleine Conscience (2h30)
- Atelier 4 : Etre bienveillant avec soi grâce à la Pleine Conscience (4h00)
- Atelier 5 : Communiquer grâce à la Pleine Conscience + Clôture (2h30)
- Des "travaux"/ défis intersession
- Un guide d'outils à construire au fil du parcours



Calendrier

Accessible sur le site

À venir



Tarifs/pers.

Présentiel : 650 €

Visio : 490€



Réservation et Contacts

- **Milca GIRO**
- ✉ giromilca@gmail.com
- ☎
- 🖥 site <https://milcamori.wixsite.com/website>
- Via le site www.cuisine-therapie.com :
 - Ateliers Grand Public : carte des praticiens « France métropolitaine » - Toulouse