

AUTOMNE-HIVER 2024  
N° 27

# ROSE

## magazine

WWW.ROSE-UP.FR

*Portfolio*  
**BELLES  
SANS  
SEINS**

**VIE SEXUELLE**  
ADOPTÉZ  
UN SEX-TOY!

**DOSSIER**  
BIEN CHOISIR  
SA MUTUELLE

**CHEVEUX**  
LA REPOUSSE,  
ÇA S'ANTICIPE...

**RECETTES**  
GARDEZ  
LA PATATE!

RÉINVENTER SA

FÉMINITÉ





La durée d'un atelier varie entre 45 minutes et 3 heures, à un tarif allant de 60 à 100 euros par personne.



UNE FORMULE  
MIJOTÉE  
PAR EMMANUELLE  
TURQUET

+ d'infos:  
[cuisine-therapie.com](http://cuisine-therapie.com)

## TOUT EST *dans l'assiette*

Tout le monde connaît les ateliers culinaires pour apprendre à cuisiner. Mais connaissez-vous les ateliers de « cuisine-thérapie » ? Développée par Emmanuelle Turquet depuis 2015, cette méthode d'accompagnement s'inspire de l'art-thérapie : « *Le principe est de faire de la cuisine sans recette afin de se reconnecter avec soi et ses émotions.* » Les participants (quatre ou cinq par session) improvisent d'abord un plat à partir d'une palette d'ingrédients qui leur sont proposés. Puis ils sont invités à échanger et à mettre des mots sur leurs créations. C'est là que les sentiments enfouis, les modes de fonctionnement se révèlent, et que les maux s'apaisent. « *L'objectif est de se fier à sa créativité et de lâcher le mental pour booster sa confiance en soi ou prendre du recul face à une situation compliquée.* » Ce concept est aujourd'hui présent partout en France, grâce à un réseau de 250 praticiennes qui y sont formées. **P.C.-C.**

# ROSE et vous