



*Papilles
Créatives*

● ● ●

Vos papilles aux commandes !



Vos papilles aux commandes !

STOP aux complexes et à
la performance culinaire !

STOP aux diktats
alimentaires et à la
culpabilité en cuisine !

Oubliez ce que vous savez des
ateliers culinaires classiques

les ateliers Papilles Créatives

Ne sont pas un énième cours de cuisine :
ici, pas de chef et pas d'élève,
pas même de recette à suivre !

Ne sont pas du coaching alimentaire ou des
recommandations diététiques :
pas d'autre règle que celle d'être à l'écoute de
ses envies !



Vos papilles aux commandes !

Remettre le plaisir au 1^{er} rang

Retrouver le plaisir tout simple de cuisiner....

Stop Chef !

Avoir les sens en éveil, être à l'écoute de ses **sensations** corporelles.

Retrouver le goût du **jeu** et de la spontanéité.
Être dans le **plaisir de faire**, sans pression du résultat.

Oser **expérimenter** en toute liberté, sans crainte de l'échec ou du jugement.

Papilles
Créatives



Vos papilles aux commandes !

*« Quand d'autres utilisent
la peinture, l'écriture,
la danse ou le théâtre
pour aider des personnes à aller
à la découverte d'elles-mêmes
j'ai fait le choix avec
Papilles Créatives de faire un
détour par la cuisine. »*

Explorer des facettes de soi

Médiateur très puissant, la
cuisine révèle beaucoup de
choses de nous !

Inspirés de la démarche Art Thérapie, les ateliers
Papilles Créatives favorisent l'expression des
ressentis et des sentiments.

Ils encouragent le développement des ressources
des participants : imagination, créativité,
confiance, autonomie et capacité à faire des choix,
nouvelle perception et dépassement de soi



Pourquoi la cuisine ?

Parce que je suis convaincue que cuisiner est un moment d'intimité à soi et une parenthèse créative, récréative, voire méditative étonnamment riche... de découvertes et d'explorations personnelles !

A travers la cuisine, chacun peut **se recentrer sur ses 5 sens**. En débranchant son mental et en s'offrant un moment pleinement connecté à soi, la cuisine est un moyen de **reprendre contact avec ses émotions et ses sensations**.

Cuisiner est également une façon de **libérer sa créativité, sa confiance en soi et son intuition**, tout en s'amusant ! Pour cela, il suffit d'écouter ses papilles et de **s'autoriser à expérimenter** des mariages inédits !

Pour
qui ?

Les ateliers Papilles Créatives s'adressent à tous !

Les débutants en cuisine
comme les personnes expérimentées.
Les classiques comme ceux qui préfèrent
sortir des sentiers battus.

Les personnes ayant une relation
spontanée à la nourriture comme celles
qui éprouvent des difficultés.....

Tous les profils culinaires sont les
bienvenus puisqu'il y a un seul mot
d'ordre aux ateliers Papilles Créatives :
se faire plaisir, avoir envie d'expérimenter
et de jouer avec les codes existants !

Comment ça se passe concrètement ?

En version classique, les ateliers Papilles Créatives
se déroulent en petits groupes (maximum 5 personnes)
et durent 3 heures.

1

Une alternance
de mises en situations
pratiques et ludiques,
qui vont crescendo
dans le lâcher prise

2

Des échanges
sur le vécu et
le processus
à l'oeuvre
pour chacun

3

Une dégustation
en fin d'atelier
bien sûr !

Encouragés à suivre leur intuition, les participants
retrouvent le plaisir tout simple de cuisiner, et peuvent
découvrir des facettes inexplorées d'eux-mêmes.

4 TYPES D'ATELIERS PAPILLES CRÉATIVES

pour répondre à toutes les envies d'exploration personnelle

Atelier PLAISIR

pour retrouver
le plaisir ludique et
décomplexé
de cuisiner

Atelier SENSATIONS

pour redécouvrir
ses 5 sens et
ses sensations
corporelles

Atelier CONFIANCE

pour développer
estime et
confiance en soi

Atelier CRÉATIVITÉ

pour libérer
sa créativité et
sa capacité à oser.

Ma recommandation est de suivre 3 ateliers
dans la thématique choisie :

- un 1^{er} atelier pour titiller la **curiosité** et se laisser surprendre,
- un 2^{ème} atelier pour faciliter le **lâcher-prise** et le recentrage sur ses ressentis,
- un 3^{ème} atelier pour **ancrer** et faciliter l'intégration en profondeur des nouvelles façons de faire et d'être.

A noter, d'autres formats d'ateliers existent : atelier de 2 heures, atelier en famille, atelier enfants et séances individuelles.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu : les ateliers ont lieu à Paris 17^{ème}, dans une cuisine accueillante.

Nombre de participants : les groupes sont limités à 5 personnes.

Durée : en format classique, les ateliers durent 3 heures.

Tarif : 90 € le 1^{er} atelier, 60 € à partir du 2^{ème} atelier.

A close-up profile of a woman with short grey hair, smiling and smelling a bottle of Véronique Agnès perfume. The bottle is yellow and black. The background is slightly blurred, showing other people and a red balloon.

LA GAMME
D'ATELIERS
PARIS 17^{ème}

« C'est l'occasion de mettre de côté ses complexes par rapport à la cuisine, il n'y a pas d'enjeu, on cuisine pour soi sans avoir de pression du résultat ! »
Mathieu

Ce qu'en disent les clients



« Finalement, en cuisine, on peut se permettre plein de choses et le risque est inexistant ! Même quand c'est pas bon, ça se rattrape, se transforme, il suffit de goûter et d'ajuster ! » Annabelle



« Fière de moi, d'avoir su réaliser quelque chose d'innovant et venant de ma propre inspiration. Contente de m'être fait confiance et de ne pas avoir mis en doute mes possibilités... » Christine



« Chouette qu'il n'y ait pas de proportions à respecter, de règles à suivre, on fait comme on a envie ! On est le roi du monde ! » Jean-Edouard

Qui se cache derrière Papilles Créatives ?

Je m'appelle Emmanuelle Turquet, j'ai 38 ans et suis parisienne d'adoption. Après 15 ans d'expérience professionnelle au sein d'un grand groupe industriel et un parcours atypique entre création d'entreprise (une boutique de décoration et d'artisanat asiatique sur Paris) et séjours à l'étranger, j'ai ressenti le besoin de changer de vie !

Parce que la cuisine m'aide à débrancher le mental, ralentir, me recentrer sur mes 5 sens, créer, explorer qui je suis... j'ai eu envie d'accompagner d'autres personnes dans cette découverte.



FORMATIONS

FORMATION CULINAIRE

Atelier des Chefs.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Art Thérapie, Relation d'aide,
Gestion et animation de groupe,
Relaxation psychosensorielle,
Sophrologie ludique.

COMMUNICATION ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Programmation Neuro Linguistique (PNL),
Analyse transactionnelle, Process Com.



Vos papilles aux commandes !

Contact

Pour toute question,
je suis joignable au
06.99.21.61.60.

Plus d'informations sur
www.papilles-creatives.fr