



Bien dans sa cuisine (Essais et documents)

Isabelle Filliozat

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Bien dans sa cuisine (Essais et documents) Isabelle Filliozat

 [Telecharger Bien dans sa cuisine \(Essais et documents\) ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Bien dans sa cuisine \(Essais et documents\) ...pdf](#)

Bien dans sa cuisine (Essais et documents)

Isabelle Filliozat

Bien dans sa cuisine (Essais et documents) Isabelle Filliozat

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Quand la préparation d'un repas devient une aventure intérieure Une psy met forcément un jour ou l'autre son nez dans l'univers de la cuisine. Tant d'émotions y sont vécues ! Complicité entre copains, repas aux chandelles, exaspération des parents, enfant refusant de manger, psychodrames familiaux...

De nos jours où le temps est compté, où les plats préparés et autres surgelés envahissent les tables, Isabelle Filliozat choisit de s'intéresser à ce vaste sujet. C'est à la fois avec son regard de femme, de mère et de psy qu'elle nous explique comment cet espace de transformation des aliments peut également devenir un espace de transformation de soi :

- La cuisine, lieu d'échange et de partage (émotions, repas de fête, intimité, traditions, religions...)
- La cuisine, lieu de transmission (recettes, savoir-faire, secrets...)
- La cuisine, espace de développement personnel (exercices de respiration, méditation, confiance en soi...)

Au gré des pages, le lecteur trouvera des réponses à ses questions (pourquoi je n'aime pas cuisiner ? qu'est-ce que je mange ?...), une foule d'informations (pourquoi les allergies explosent-elles ? y a-t-il un régime idéal ?...), ainsi que différents conseils et exercices pratiques. Sans oublier, bien sûr, de nombreuses recettes aussi savoureuses qu'inattendues !

Quand la préparation d'un repas devient une aventure intérieure Une psy met forcément un jour ou l'autre son nez dans l'univers de la cuisine. Tant d'émotions y sont vécues ! Complicité entre copains, repas aux chandelles, exaspération des parents, enfant refusant de manger, psychodrames familiaux...

De nos jours où le temps est compté, où les plats préparés et autres surgelés envahissent les tables, Isabelle Filliozat choisit de s'intéresser à ce vaste sujet. C'est à la fois avec son regard de femme, de mère et de psy qu'elle nous explique comment cet espace de transformation des aliments peut également devenir un espace de transformation de soi :

- La cuisine, lieu d'échange et de partage (émotions, repas de fête, intimité, traditions, religions...)
- La cuisine, lieu de transmission (recettes, savoir-faire, secrets...)
- La cuisine, espace de développement personnel (exercices de respiration, méditation, confiance en soi...)

Au gré des pages, le lecteur trouvera des réponses à ses questions (pourquoi je n'aime pas cuisiner ? qu'est-ce que je mange ?...), une foule d'informations (pourquoi les allergies explosent-elles ? y a-t-il un régime idéal ?...), ainsi que différents conseils et exercices pratiques. Sans oublier, bien sûr, de nombreuses recettes aussi savoureuses qu'inattendues !

Biographie de l'auteur
Isabelle Filliozat est psychothérapeute, directrice de l'École des Intelligences Relationnelle et Émotionnelle. Auteure de nombreux livres dont *Au coeur des émotions de l'enfant*, *Il n'y a pas de parent parfait* et, surtout, *J'ai tout essayé !* qui a connu un joli succès en librairie.

Anouk Dubois est psychomotricienne, formatrice pour la petite enfance, instructrice certifiée « Parents conscients », formatrice en Communication Efficace–Méthode Gordon, et illustratrice.

Download and Read Online **Bien dans sa cuisine (Essais et documents) Isabelle Filliozat #6CVZRFT048B**

Lire Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat pour ebook en ligne Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat à lire en ligne. Online Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat ebook Téléchargement PDF Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat Doc Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat Mobipocket Bien dans sa cuisine (Essais et documents) par Isabelle Filliozat EPub

6CVZRFT048B6CVZRFT048B6CVZRFT048B