

La Cuisine consciente et holistique

De la finesse et légèreté gourmande

Découvrez une alimentation plus saine et respectueuse de votre Être en écoutant vos besoins corporels et vos symptômes, en prenant en compte vos émotions et en aidant votre mental à s'apaiser.

Ainsi, vous pourrez être plus proche de vos intuitions, de vos instincts et de vous-même, tout en restant une femme ou un homme moderne, en remixant les recettes anciennes avec le nouveau, en découvrant de nouveaux ingrédients, en regardant les fruits et légumes d'un autre œil, en faisant des rituels comme nos plus anciens ancêtres demandant l'autorisation à l'Esprit de l'animal de se nourrir avec respect de sa chaire sacrée, en apprenant à déguster les mets et découvrir leur véritable saveur ... les sensations, la beauté et le respect nourrissants autant que la chaire elle-même ... en faisant des rituels pour augmenter la valeur énergétique de l'aliment avec les intentions positives, en vous laissant guider par votre intuition dans la créativité.

Cette dernière vous emmènera dans le monde des possibles. Vous aurez qu'à vous laisser guider de cette façon dans votre quotidien pour trouver des idées lumineuses non seulement pour vos plats mais aussi pour trouver l'inspiration quotidienne, les solutions adéquates hors du commun et du binaire pour certains événements. Il y a tant de couleurs entre le noir et le blanc pour égayer votre Vie !



La cuisine consciente et holistique, devenant ainsi votre « Ici et maintenant » puis votre silence, votre patience et votre confiance, vous ouvrira la porte de la Santé et du Bien-être holistique.

Carole Lémant Collet

Naturopathie & Psycho Bio Énergétique Systémique & Ethologie

A l'écoute de l'Être holistique

Janvier 2019 - www.carolelemantcollet.com