



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

Plaisir - Motivation - Confiance

**Vous êtes à la recherche de solutions pour cuisiner de bons petits plats pour vous et vos proches ?**

**Vous trouverez ici de précieux conseils et surtout la motivation nécessaire pour prendre soin de vous.**

Ce programme vous aidera à acquérir les bons réflexes et à mieux vous organiser au quotidien.

Vous développerez votre créativité et votre confiance en vous, pour au final vous sentir mieux dans votre vie (dans votre cuisine).

## VOTRE COACH- AMANDINE GEERS

*Amandine est créatrice culinaire, conceptrice des premiers ateliers de cuisine saine en France (à Niort), conférencière et formatrice à l'éco-cuisine.*

*Également mère de famille et entrepreneuse, elle expérimente au quotidien la nécessité de bien manger quand on est débordé ou fatigué. Elle aime transmettre ses astuces et partager ses solutions au quotidien.*

**Amandine a accompagné des centaines de personnes depuis 2002.**

*Auteure de plus de 50 livres de recettes, elle partage son expérience et son savoir-faire auprès des professionnels comme des particuliers.*

En savoir plus :

[Chez son éditeur Terre Vivante](#)

[Article Féminin Bio](#)

[Article Le Pèlerin](#)



Amandine a développé le concept de **LA CUISINE SPONTANÉE** qui permet d'allier plaisir, santé et bon sens écologique



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

## POUR QUI ?

**Que vous soyez débutant ou confirmé en cuisine,  
ce programme va vous intéresser.**

Vous pouvez avoir envie de progresser sur certains niveaux :  
**La santé et le bien-être, la confiance en soi, la créativité,  
l'organisation au quotidien et le budget.**

### CE PROGRAMME COMPLET VOUS AIDERA À :

- Mieux vous organiser au quotidien
- Mieux équilibrer vos repas
- Rompre avec la routine
- Cuisiner des produits frais
- Vous sentir mieux dans votre corps
- Comprendre les clés d'une bonne alimentation
- Libérer votre intuition et votre confiance en vous
- Ressentir le plaisir que procure l'acte de cuisiner

## EN DUO C'EST ENCORE MIEUX !

**(ET CE N'EST PAS PLUS CHER)**

**Vous avez envie de vous investir à deux dans le programme.  
Quelle excellente idée !**

Au sein du même foyer, votre conjoint, votre enfant ou adolescent est invité à participer activement à tous les modules cuisine, sans supplément.

Le cuisine permet de rassembler, d'apaiser et de se faire plaisir.  
**C'est aussi ça l'ADN de ce coaching.**



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

## LA CUISINE SPONTANÉE

Quelle joie de cuisiner chaque jour des petits plats bons et sains.

Grâce à un peu d'organisation, quelques bons outils et une liste de produits phares, il est facile de transformer cette "corvée"  
**en un moment de détente et de partage.**

Une fois en cuisine, avec les bons gestes, un peu d'entraînement et les sens en éveil,  
**vous vous sentirez plus confiant et créatif et prendrez plaisir à cuisiner.**

C'est le chemin que je vous propose de parcourir ensemble.

**La coaching MIAM MIAM  
vous permettra de devenir à votre tour ambassadeur/rice du bien manger !**

### Qu'est-ce que la cuisine spontanée ?

La cuisine spontanée est généreuse et intuitive.  
**Elle nous engage entièrement dans ce que nous faisons.**

En nous reliant à nos sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, la vue, le toucher et à notre intuition.  
En acceptant l'éventualité de l'échec, notre créativité est libérée.

Certains mangent pour le goût sans prêter attention à la qualité,  
d'autres mangent pour se soigner ou pour éviter de tomber malade  
ou ne misent que sur la technique et mettent le plaisir de côté.

L'un ou l'autre (analyse chimique des aliments et satisfaction immédiate)  
peuvent être des tendances excessives.

Au cœur de la cuisine spontanée, nous intégrons l'ensemble, sans priorité :  
**la qualité globale qui nous permettra d'exprimer le maximum de notre créativité  
et d'en retirer le maximum de plaisir.**



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

## LES MODULES À LA CARTE

### LES ENTRÉES - 1H15

#### MODULES DE BASE ET DÉMONSTRATIONS

##### Ouvre ton placard

80 € ●

Organisation de l'espace et du temps -  
Matériel - Épicerie de base...

##### L'équilibre dans l'assiette

95 € ●

Les bases de la nutrition - Les ingrédients  
du quotidien. Pour une meilleure santé.

##### Tout sur les cuissons

95 € ●

Matériels - Matières grasses - Cuissons  
simultanées - Influence des découpes.

##### Anticipation vers le succès

95 € ●

S'organiser après les courses. Bien  
conserver les aliments.  
Un avant-goût de batch cooking

- Groupe possible - 150 € pour 2 pers.  
225 € pour 3 pers - 300 € pour 4 pers.

- Module obligatoire

### DESSERTS - 2H30

#### DES PETITS PLUS QUI CHANGENT TOUT

##### Batch Cooking

150 €

Comment anticiper pour s'alléger  
sans faire l'impasse sur la qualité.  
Préparer votre semaine avec ce module pratique.

##### Les essentiels de mon balcon

150 €

Un coin de balcon, un jardin à cultiver ?  
un peu de jardinage pour des assiettes  
pleines de peps

### LES PLATS - 1H30

#### ATELIERS DE CUISINE CHEZ VOUS

##### Végétaliser son assiette

120 €

Introduire plus souvent des repas  
sans viande sans frustration.

##### Astuces no gluten

120 €

Adapter ses menus en tenant compte  
des intolérances de chacun.

##### Épices et aromates

120 €

Ajouter originalité et saveurs dans sa  
cuisine en quelques minutes. Donner des  
air d'ailleurs à vos plats.

##### Anti gaspillage

120 €

Transformer les restes de repas.  
Cuisiner les légumes de la tête au pied.  
Economique et écologique.

##### Thème personnalisable

120 €

Cuisine exotique - Meilleure digestion -  
Suivre les saisons ...  
Choisissez votre thématique !

##### J'invite mes ami.es

160 € \*

Vous voulez surprendre vos convives.  
Je viens cuisiner avec vous avant leur  
arrivée. Atelier de 2 heures.

**Tarif dégressif :** 300 € le pack de 3 Modules  
Cuisine (sauf \*)

**TOUS LES ATELIERS DE CUISINE PEUVENT  
ÊTRE MENÉS EN DUO COUPLE OU ENFANT**

## LES MENUS

### MENU 1

**2 ENTRÉES** MODULES DE BASE  
**3 PLATS** ATELIERS DE CUISINE CHEZ VOUS  
**1 DESSERT** DES PETITS PLUS QUI CHANGENT TOUT  
**2 ATELIERS CUISINE COLLECTIFS**

**575 €**

Au lieu de 765 €  
Soit 48 € / mois / 1 an

### MENU 2

**2 ENTRÉES** MODULES DE BASE  
**2 PLATS** ATELIERS DE CUISINE CHEZ VOUS  
**2 ATELIERS CUISINE COLLECTIFS**

**425 €**

Au lieu de 585 €  
Soit 35 € / mois / 1 an

Date limite de consommation : 1 an

Inclus dans les menus 1 et 2 :

- Un suivi personnalisé entre les modules pour garder la motivation
- Des documents récapitulatifs à chaque module
- Des fiches recettes
- Des prêts de livres de cuisine ou de nutrition
- Des réductions chez nos fournisseurs ou des guides d'achat malin
- Accès à un groupe de partage dédié sur facebook

## LES ATELIERS COLLECTIFS

ATELIERS DÉCOUVERTE OUVERTS À TOUS  
LE JEUDI 18H-21H30 - VOIR PLANNING SUR LE SITE WEB



**3 ATELIERS CUISINE COLLECTIFS**

**220 €**

Soit 73 € l'atelier  
au lieu de 85 €

**5 ATELIERS CUISINE COLLECTIFS**

**340 €**

Soit 1 atelier offert



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

*Vous vous voulez progresser rapidement ?*

## PROGRAMME 6 SEMAINES

### SEMAINE 1

#### MODULE DE BASE OUVRE TON PLACARD - 1H

Faire le point sur vos objectifs et limites. Placard de base, organisation et espace de travail. Conseils personnalisés.

### SEMAINE 2

#### COURSES ENSEMBLE ET PLANNING SEMAINES- 2H

Scanner les bons et mauvais produits. Lire les étiquettes. Optimisation du rangement et menu de la semaine.

### SEMAINE 3 ET 4

#### 2 ATELIERS DE CUISINE À DOMICILE - 1H30

Thème à définir en fonction de vos besoins.

### SEMAINE 5

#### DÉBRIEFING À DOMICILE OU TEL/VISIO - 30 MN

### SEMAINE 6

#### 1 ATELIER DE CUISINE À DOMICILE - 2H

où vous cuisinerez un repas pour vos invités pour partager vos nouvelles compétences

Date limite de consommation : 6 semaines

Inclus dans le programme Express :

- Un suivi personnalisé entre les modules pour garder la motivation
- Des prêts de livres de cuisine ou de nutrition
- Des réductions chez nos fournisseurs et des guides d'achat malin
- Accès à un groupe de partage dédié au programme
- Les ateliers peuvent avoir lieu le samedi ou le soir jusqu'à 20h

**400 €**

Au lieu de 525 €

**550 €**

Forfait Duo  
(conjoint ou enfant)



# MIAM MIAM

Le coaching qui réveille vos papilles

## **Vous hésitez entre différentes formules ? Un petit test pour vous aider...**

- La préparation du repas me procure plus de stress que de plaisir
- Je ne mange pas assez de légumes, car j'ai la flemme d'en préparer
- Je ne mange pas équilibré car je ne sais pas comment m'y prendre
- Je suis frustré(e) de ne pas savoir cuisiner certains légumes et produits
- J'aimerais me sentir mieux dans mon corps après le repas
- Je cuisine très sain mais ça n'a pas de goût et ma famille boude
- Je préfère grignoter plutôt que de me lancer dans une préparation
- Je mange des plats préparés environ 4 fois par semaine
- Je n'ose pas inviter mes ami.e.s à manger, c'est toujours mieux chez eux
- Cuisiner des repas équilibrés en moins de 15 mn, le rêve !
- J'aimerais pouvoir mieux anticiper mes repas pour la semaine
- Je n'arrive pas à adopter les légumes d'automne et d'hiver
- J'achète des produits et ensuite je ne sais plus quoi en faire, je les jette

### **Vous avez coché moins de 2 cases**

*Vous êtes bien investit et n'avez pas vraiment besoin de coaching. Un atelier de cuisine collectif de temps en temps vous ferait plaisir.*

### **Vous avez coché entre 2 et 4 cases**

*Vous aimez cuisiner mais un petit coup de pouce ne serait pas de refus. Nous vous conseillons un menu 3 ateliers collectifs.*

### **Vous avez coché entre 5 et 8 cases**

*Vous avez besoin d'être aidé de temps à autre, choisissez donc des modules à la carte ou le menu 2.*

*La formule express en duo va aussi vous intéresser pour partager votre motivation avec vos proches.*

### **Vous avez coché plus de 8 cases**

*Un travail de fond s'impose.*

*Le menu 1 est fait pour vous, avec en complément des ateliers de cuisine collectifs pour rester connecté.*

*La formule 6 semaines en duo va aussi vous intéresser pour partager votre engagement avec vos proches.*