



Alain DERAT

OBJECTIFS : Apporter et faire partager mes compétences dans l'alimentation auprès des entreprises et/ou des particuliers.
Redéfinir les besoins selon la saisonnalité et le circuit court pour obtenir efficacité et énergie nécessaire à une meilleure performance au quotidien.
Découverte de possibilités annexes pouvant apporter de meilleurs atouts au sein des équipes, par l'utilisation de compléments alimentaires et technique de Bien-être.
Découverte des techniques de bien-être permettant un lâcher prise du stress et à retrouver le succès

COMPETENCES :

- GESTION
 - ◇ Analyse des besoins, recrutement du personnel
 - ◇ Elaboration de fiches de poste
 - ◇ Planification : gestion quotidien/hebdomadaire
 - ◇ Création élaboration
 - ◇ Utilisation des produits proposés par l'industrie
 - ◇ Achat des marchandises et produits
- ORGANISATION-FORMATION
 - ◇ Normes HACCP 1 et 2
 - ◇ Accords : mets et saveurs, mets et couleurs, mets et vins pour une meilleure harmonie du quotidien
 - ◇ Formation sans lactose, sans gluten
- Création d'entreprises de restauration et de massage bien-être
- Recherche et vente de compléments alimentaires pour leurs bienfaits
- Participation aux stages bien-être (Trager France) permettant de retrouver son énergie vitale par des soins très doux

PRINCIPALES REALISATIONS :

- Création d'entreprises de restauration et de massage bien-être
- Recherche et vente de compléments alimentaires pour leurs bienfaits
- Participation aux stages bien-être (Trager France) permettant de retrouver son énergie vitale par des soins très doux

MES QUALITES :

- Ecoute, conseils, adaptabilité, découvreur de tendances
- Méditation pleine conscience

PARCOURS PROFESSIONNEL :

- Formation en massage Trager (en cours)
- Massages bien-être à domicile (suédois, californien, réflexologie etc...)
- Conseils et vente de compléments alimentaires (prébiotiques et probiotiques)
- Prospection pour l'utilisation du matelas électromagnétique et à lumière pulsée pour détente et régénération du corps

2013-2015

Formation diplômante SPA praticien Elégance académie

2003-2013

Restauration à Tours : L'Auberge et saveurs et l'Auberge de Savoie (créateur et gérant)

2002

Chef cuisine Hôtel Restaurant Thermal à Evaux les bains

1999-2002

Chef cuisine restaurant gastronomique à Amiens

PARCOURS

PROFESSIONNEL :

1996-1998

Chef, gérant dans un établissement de santé dans la région Haut de France (travail avec diététicienne)

1995

Chef cuisine complexe hôtelier comprenant deux restaurants, une cafétéria, un Spa, 2 bars, un hôtel, un camping, sur l'île de Romo (Danemark)

1994

Chef cuisine hôtel restaurant gastronomique 4 étoiles en Suisse à Crans Montana

1988-1994

Chef de cuisine centre de remise en forme en Savoie, connaissances de l'alimentation bio, énergétique et végétarienne. Base de l'alimentation avec fleurs

1987-1988

Armée de terre Charleville-Mézières (régiment génie)

1984-1987

Saisonnier dans la restauration

PASSIONS :

- Echanges
- Vins et cépages
- Vins espagnols
- Accords mets et vins
- Décorations intérieure, extérieure, jardin
- Spectacles, Théâtre, Voyages