

# RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

15<sup>ème</sup>  
ÉDITION



## RENNES

Parc des Expositions de 10h à 19h



[www.respirelavie.fr](http://www.respirelavie.fr)



## DOSSIER DE PRESSE

Sara GANGLOFF – Responsable du salon - [sgangloff@spas-expo.com](mailto:sgangloff@spas-expo.com) - 06 70 20 38 38  
Alicia SMADJA – Chargée de communication – [asmadja@spas-expo.com](mailto:asmadja@spas-expo.com) - 01 77 37 63 48

# SOMMAIRE

---

---

**3 JOURS DE RENCONTRES AUTOUR DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE ET DU BIEN ÊTRE AU NATUREL**

p.3

---

**UNE ALIMENTATION BIO, SAIN ET LOCALE, C'EST POSSIBLE !**

p.5

---

**MANGER MIEUX, DES ALTERNATIVES A LA « MALBOUFFE » EXISTENT**

p.6

---

**JE ME FAIS PLAISIR EN FAMILLE**

p.7

---

**PRENDRE SOIN DE SOI EN HIVER**

p.8

---

**LA MAISON NATURELLE, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE**

p.11

---

**EN PRATIQUE**

p.12

---



# 3 jours

De rencontres autour  
de l'écologie, du  
développement durable et du  
bien-être  
au naturel



Prendre soin de soi, manger mieux, consommer bio, retrouver la forme, apprendre à se connaître, respecter l'environnement, privilégier les remèdes naturels... Autant de préoccupations auxquelles le salon **RESPIRE LA VIE RENNES** répond par **son authenticité** et son **offre toujours exhaustive**.

Le salon attend pour sa **15ème édition du 15 au 17 février, près de 15 000 visiteurs attendus et 230 exposants** de différents univers : alimentation saine, habitat, environnement, associations, jardin, vacances, développement personnel, mode, maison écologique, beauté, santé...

## UNE OFFRE COMPLÈTE POUR DÉCOUVRIR ET APPRENDRE

Les consommateurs français sont, chaque année, plus nombreux à se tourner vers une consommation plus responsable et bio. Selon les chiffres publiés récemment par l'Agence Bio en juin 2018, les achats de produits bio ont doublé en cinq ans, entre 2012 et 2017, passant de 4,189 milliards d'euros à 8,373 milliards d'euros. Car mieux vivre, c'est d'abord bien vivre en adoptant des éco-réflexes dans tous les domaines, **le salon RESPIRE LA VIE** s'attache à accompagner ces consommateurs engagés et de plus en plus attentif à leur environnement.

Afin de garantir à tous les visiteurs de rencontrer des exposants triés sur le volet proposant des produits bio, naturels et des services de qualité, RESPIRE LA VIE RENNES est soumis à la **charte de sélection rigoureuse** du Réseau ZEN & BIO\*.

Par ailleurs, le salon propose un contenu riche de part :

- **Son marché de producteurs bio**, une occasion de découvrir des produits locaux (fromages, légumes, tisanes, viandes...) et de faire son marché ;
- **Ses conférences animées par des experts** intervenant sur des thématiques telles que l'alimentation, la santé et le développement personnel (2 conférences experts par jour d'une durée d'1h30) ;
- **Ses conférences exposants** pour découvrir et mieux comprendre les méthodes et produits présentés sur le salon par les exposants ou des intervenants locaux ;
- **Ses ateliers bien-être**, pour s'initier à des techniques relaxantes pour le corps et l'esprit ;
- **Ses animations créatives** qui permettent de vivre des expériences inédites : apprendre à utiliser des produits naturels, à les combiner pour créer sa cosmétique, entretenir sa maison de façon naturelle et écologique et économique, cuisiner sainement.
- **Ses cours de pratiques corporelles** pour ressentir leurs bienfaits sur le plan physique, émotionnel et mental.
- **L'espace Art et Création** pour se reconnecter à soi en pleine conscience le temps d'une peinture !

### **Alimentation et marché bio**

Fruits et légumes, céréales, thés et tisanes, vins et boissons, plats cuisinés, produits laitiers. Produits alimentaires pour allergiques. Pains, épiceries, huiles, fromages, charcuteries, algues...



### **Santé, beauté, bien-être**

Cosmétiques et maquillage bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires, plantes médicinales, savons. Appareils de remise en forme & de massage...



### **Développement personnel**

Coaching, massages, gym douce. Formations, médecines douces, thérapeutes, écoles de formation.

### **Maison écologique, habitat sain**

Mobilier ergonomique, literie, ioniseurs, filtres à eau et économiseurs d'eau, matériel culinaire, produits d'entretien verts, équipement ménager à faible consommation énergétique. Économie d'énergie. Isolation, rénovation, décoration...



### **Environnement, tourisme vert et jardinage**

Associations et organismes d'environnement. Graines, semences, terreau, compost, engrais vert, matériel de jardin. Vacances nature et tourisme solidaire (parcs naturels, gîtes, séjours verts, randonnées et sports nature)



### **Mode, déco et artisanat**

Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux. Objets déco, jouets.



# UNE ALIMENTATION BIO, SAIN ET LOCALE, C'EST POSSIBLE !

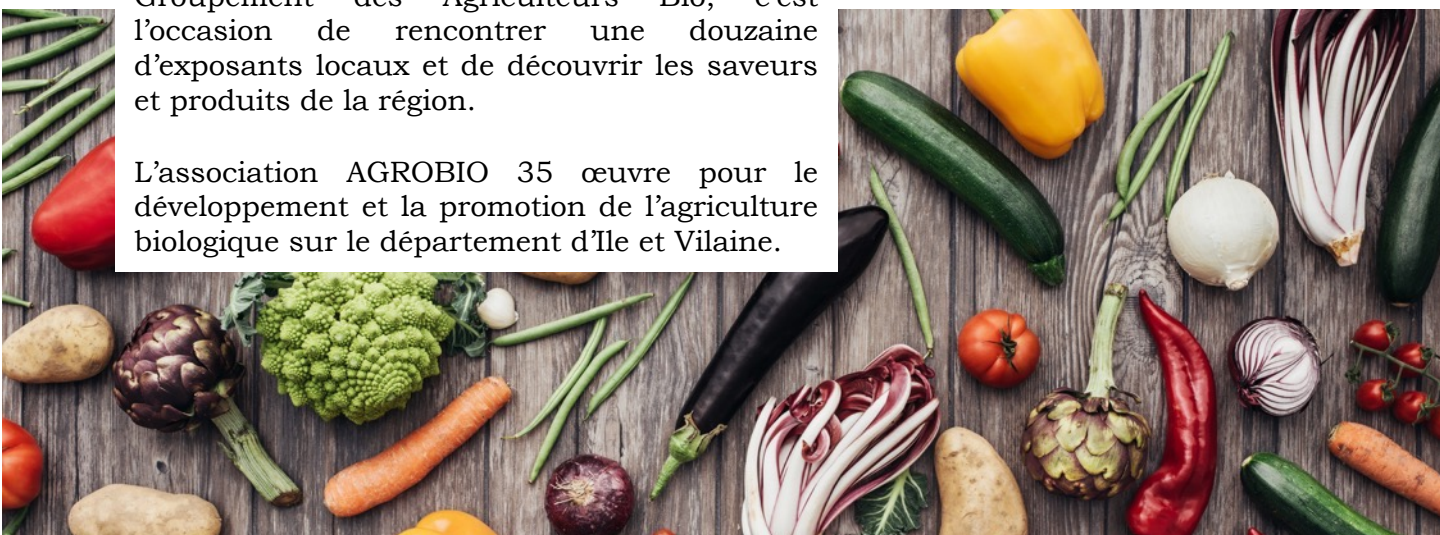
## LE MARCHÉ DES PRODUCTEURS BIO ET LOCAUX



• **Agrobio 35** •  
Les Agriculteurs **BIO** d'Ille et Vilaine

Retrouvez sur le salon **des producteurs de la région**. Organisé par AGROBIO 35, le Groupement des Agriculteurs Bio, c'est l'occasion de rencontrer une douzaine d'exposants locaux et de découvrir les saveurs et produits de la région.

L'association AGROBIO 35 œuvre pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique sur le département d'Ille et Vilaine.



### **FAGOTS ET FROMENT - 35150**

[www.fagotsetfroment.com](http://www.fagotsetfroment.com)

Pains paysans biologiques au levain naturel et sel de Guérande, Pâtisseries fermières biologiques

### **VAN VALENBERG CREMIER BIO - 35150**

[www.vanvalenbergcremierbio.bzh](http://www.vanvalenbergcremierbio.bzh)

Crèmes glacées artisanales bio

### **LA GAUFRENERIE - 35630**

Gaufres belges traditionnelles

### **DÉLICES DU PRÉ VERT - 35460**

Canettes et oies (entières, découpées), rillettes, terrines, confits en verrine

### **FERME DE LA GRANDE FONTAINE - 35340**

Lait, crèmes glacées au lait de la ferme, sorbets, caissettes de viande de porc, charcuterie

### **EARL DU HAUT PLESSIS - 35290**

Pommes, jus de pomme et cidre

### **LE CHAMP DES VENTS - 35370**

[www.lechampdesvents.fr/](http://www.lechampdesvents.fr/)

Fruits, jus de pomme, farine

### **LA FERME DE BRANTADE - 35480**

Tricots et tissages en mohair, Viande de veau (caissettes) et de bœuf (au détail)

### **LE CHAMP DE L'AIR - 35580**

Plantes aromatiques et médicinales, plants de légumes, d'aromatiques et de fleurs

### **AMICALEMENT BIO - 35890**

[www.legoutdici.fr](http://www.legoutdici.fr)

Production fermière de poulets et œufs bio, oies, rillettes, pâté etc... caissettes de viandes

### **LES CRUC' - 35000**

[www.lescruccom/](http://www.lescruccom/)

Bocaux de légumes lacto fermentés



# MANGER MIEUX : DES ALTERNATIVES À LA « MALBOUFFE » EXISTENT

L'émergence des piliers de la cuisine rapide en 1968 a rimé avec innovation et libération de la femme. Mais depuis, leur cote de popularité est en baisse auprès du grand public qui privilégie de plus en plus une **alimentation saine** et notamment bio.

Preuve en est, les derniers chiffres de l'Agence Bio qui révèlent que près de 7 français sur 10 disent **consommer des produits bio régulièrement**, c'est-à-dire au moins une fois par mois.



Se mettre à l'heure « bio », c'est également réduire ses quantités de viande, aller vers des **systèmes alternatifs** quant à l'approvisionnement, prendre conscience de l'importance du maintien de l'agriculture paysanne mais également de l'éthique vis-à-vis des animaux et de l'environnement.

C'est aussi avoir la volonté de retrouver **l'authenticité des aliments** et bien-sûr de préserver sa santé.

Il est d'ailleurs prouvé que consommer des fruits, légumes et céréales bio aide à ralentir le vieillissement des cellules du corps et à éviter de développer certains cancers et maladies cardiovasculaires.

**AU MOULIN DE LA FATIGUE** – Stand A6

[www.moulin-fatigue.fr](http://www.moulin-fatigue.fr)

Meunerie traditionnelle : farine de blé noir, farine de sarrasin  
35501

**LCHANVRE** – Stand C16

[www.lchanvre.com](http://www.lchanvre.com)

Production, transformation, diffusion de produits alimentaires au chanvre  
56550

**L'ATELIER DE L'ÉPICERIE** – Stand A5

[www.latelierdelepicerie.bzh](http://www.latelierdelepicerie.bzh)

Valorisation des excédents de production de légumes par la transformation  
56130

## LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

**Vendredi à 11:00**

Cuisson basse température : de l'entrée au dessert en une seule cuisson

*L'Omnicuseur Vitalité*

**Samedi à 14:45**

Cours de cuisine veggie  
Les Ateliers Eco

**Samedi à 16:00**

ViniBio : Dégustation commentée des vins du salon  
Guide du vin bio, Editions Utovic

**Dimanche à 15:30**

Moins de viande : vers une transition au profit de notre santé, du monde vivant et de l'environnement  
Dr Jean-Paul Curtay



# JE ME FAIS PLAISIR EN FAMILLE

De plus en plus de jeunes parents sont adeptes d'un mode de vie bio et responsable, attentifs à des valeurs et des choix qu'ils **transmettent à leurs enfants**.

Pendant ces vacances scolaires, le Salon Respire La Vie les accompagne dans leur rôle pédagogique en aménageant plusieurs espaces et animations particulièrement pensés **pour les plus petits et les plus grands !**

## ATELIERS YOGA ENFANTS

Pour que les enfants apprennent à développer l'expression de soi, le calme intérieur, la concentration et la confiance en soi.

*3 cours ludiques, tendres et sereins animés par Mélanie Rollier*

## ESPACE PARENTALITÉ

Conseil en accompagnement à la naissance et à la parentalité, massages, bébé, portage, allaitement...

*Animé par l'association Bien-Être Parent Bébé*

## LE COIN DES ENFANTS

Animations créatives et bricolages nature à base de matériaux de récupération.

*Animé par la tête et les Mains, tous les jours à partir de 3 ans.*

## ESPACE JEUX

Jeux en bois fabriqués de manière artisanale, pour un moment convivial et ludique en famille.

*Libre accès pour jouer avec Truc en Bois*

## ANIMATIONS NATURE

Mandalas végétaux, Land'Art, Recup'Art et hôtel à insectes.

*Ateliers animés par Luc Leguerinel*

## LES ATELIERS À NE PAS MANQUER

Vendredi 16h00 – Yoga parents - enfants

Samedi 12:30 – Yoga enfants (4-7 ans)

Dimanche 12:30 – Yoga enfants (8-12 ans)

## LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

**Dimanche à 11:00**

Préparer sa grossesse et la première chambre de bébé  
Marjorie Decloquement





# PRENDRE SOIN DE SOI EN HIVER

L'hiver s'installe doucement accompagné des traditionnels rhumes, gripes et baisses de forme. Il est donc d'autant plus important de **prendre soin de soi**, avec quelques bons gestes de **prévention santé**, **des remèdes doux** pour les petits maux, une **alimentation équilibrée**, et de quoi se vêtir chaudement et confortablement.

Bonne nouvelle ! Nous vous avons concocté une sélection de produits pour vivre sa santé en douceur et avoir bien chaud l'hiver.

## Top 5 des Huiles Essentielles d'hiver

### LE RAVINTSARA BIO

Stimuler les défenses immunitaires, est un antiviral exceptionnel pour les voies respiratoires.

### LE NIAOULI

Reconnue pour faire baisser la fièvre, lutte contre les bronches encombrées, les angines ou les boutons de fièvre.

### L'EUCALYPTUS RADIÉ

Lutte contre le rhume, le nez qui coule et décongestionne les voies respiratoires.

### LE PIN SYLVESTRE

Idéal en cas de bronchite, laryngite et sinusite et pour booster l'organisme.

### LA MENTHE POIVRÉE

Très utile en hiver en cas de coup de fatigue pour se booster.

### À RETROUVER CHEZ...

#### L'HERBALISTERIE D'HÉLÈNE

Stand E7

[www.lherbalisteriedhelene.com](http://www.lherbalisteriedhelene.com)

Sélection unique de préparations naturelles : HE, élixirs floraux, bourgeons de plantes, hydrolats...  
35730

## LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

### Vendredi à 15:00

Les plantes sauvages au service de notre douleur et de notre santé  
Jean-Paul Clesse

### Dimanche à 11:00

Lait de jument, microbiote et immunité  
France Guillain

## Pour prévenir les maux de l'hiver

### ARBRES ET AVENIR – Stand E18

[www.arbresetavenir.com](http://www.arbresetavenir.com)

Vente de sève de bouleau, arboriculture paysanne et de conservation  
44440

La cure d'eau de bouleau est bonne pour nettoyer l'organisme, le foie notamment très bien après des fêtes arrosées.

### BOL D'AIR JACQUIER – Stand F13

[www.holiste.com](http://www.holiste.com)

Méthode naturelle d'oxygénation cellulaire  
71110

Il permet, par l'inhalation d'un composé de résine de pin, de mieux assimiler l'oxygène pour plus de vitalité ou à chaque fois que l'organisme devient plus vulnérable aux virus et bactéries.

### NATURE ET BEAUTÉ CLEYET MERLE – Stand F1

[www.nature-et-beaute.com](http://www.nature-et-beaute.com)

Ampoules de luminothérapie ionisantes, compléments alimentaires  
38140

Son **n°1 pour l'hiver** : L'extrait de pépin de pamplemousse est un antibiotique naturel qui permet de soigner et soulager de nombreux maux. Riche en vitamine C, il agit sur plus de 800 souches de bactéries et virus ainsi qu'un grand nombre de parasites.



## Hydratation : Apprivoiser sa peau en douceur

L'hiver est une période durant laquelle la peau est particulièrement agressée. L'hydratation est donc un geste à adopter quotidiennement pour **éviter la sécheresse et les tiraillements** causés par le froid. Toutes les peaux sans exception ont **besoin d'hydratation**. Hydrater sa peau doit devenir un automatisme !

### MAMA SANGO AU VRAI KARITE – Stand D4

[www.mama-sango.net](http://www.mama-sango.net)

L'excellence du karité pur et non raffiné  
36200

D'une qualité exceptionnelle, le beurre de karité brut hydrate, adoucit et apaise tous les types de peaux !

### LES ARTISTES DE NATURE – Stand G8

[www.lesartistesdenature.fr](http://www.lesartistesdenature.fr)

Produits du Père Jean : cosmétique artistes de nature, cures de tisanes, spiruline, lithotamne  
75011

La Crème des Pieds et des Mains est un soin biologique à la texture exceptionnellement riche et onctueuse. Son action hydratante protège, nourrit et soulage les pieds et les mains les plus abîmés.

## LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

### Vendredi à 12:15

Préparation d'un savon maison par saponification à froid  
Jeff Renault, Savondou

### Dimanche à 13:30

L'aloé véra et arborescens : vertus et usages des feuilles fraîches  
Anne Roche, Esprit Safran

## Cocooning : Ne plus avoir peur du froid !

L'hiver peut être l'une des plus merveilleuses périodes de l'année, mais pour en profiter il faut se **protéger du froid** ! Heureusement, il existe de nombreuses façons de **rester au chaud**. S'habiller chaudement, se blottir sous des couvertures, utilisez une bouillotte... pas besoin d'augmenter forcément le chauffage l'hiver pour avoir plus chaud.

**LA MAISON DE FICELLE** – Stand G2  
Bouillottes sèches aux grains de blé bio:  
le bien-être par la chaleur  
22100



**LES CHAUSSONS D'ALICIA** – Stand D26  
[www.leschaussonsdalicia.com](http://www.leschaussonsdalicia.com)  
Produits chausants en laine et en peau de mouton  
22350



**MOHAIR COTE ÉMERAUDE** – Stand D22  
Vêtements et accessoires en mohair chèvres angora  
35111



**LA MAISON DU MATELAS** – Stands B28 / C29  
[www.maisondumatelas.com/](http://www.maisondumatelas.com/)  
Spécialiste de la literie naturelle avec de bonnes couettes chaudes  
22350



## Détente et relaxation : pour se ressourcer en hiver & apprendre à être en accord avec soi-même

Mis à l'épreuve par une météo plus rude et une fatigue accumulée après les fêtes de fin d'année, notre corps a besoin de se ressourcer.

Pour **se libérer de son stress et de son anxiété**, rien de mieux que de renouer avec le calme et le bien-être.

**L'EQUI-JARDIN** – Stand F34

[www.terredillich.com](http://www.terredillich.com)

Séjours de ressourcement avec les chevaux  
56400

**ÉCOLE DE SOPHROLOGIE** – Stand F33

[www.ecole-sophrologie-rennes.com](http://www.ecole-sophrologie-rennes.com)

L'enseignement de la sophrologie authentique  
35700

### LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

<b>Vendredi à 15:00</b> Le merveilleux pouvoir de votre inconscient Lionel Agullo	<b>Samedi à 11:00</b> Atelier apprendre à masser : shiatsu et relaxation coréenne Christine Sans
<b>Vendredi à 17:00</b> Se ressourcer avec les chevaux Marie Clerc	<b>Dimanche à 17:00</b> Le stress selon Hildegarde de Bingen Mélody Molins
<b>Vendredi à 18:00</b> Sophrologie Burn-Out Christine Sans	<b>Dimanche à 17:00</b> Initiation à l'autohypnose Anne-Alice Pereira Baltazar

### Les nouveautés détente et relaxation

**L'ESPACE ART ET CRÉATION** – Stand G31

Une activité de créativité libre, pour se reconnecter à soi en pleine conscience le temps d'une peinture. Pour se connecter à sa joie de vivre, à ses ressources et à ses rêves afin de les incarner au quotidien avec toujours plus de bonheur.

[www.sophielatron.odexpo.com](http://www.sophielatron.odexpo.com)



### L'ESPACE BOUGEZ ZEN

Afin de découvrir une technique ou de l'approfondir, des cours de yoga ou Qi Gong sont prévus pendant toute la durée du salon. D'une durée d'1h00 à 1h30, ils seront animés par des associations rennaises et se tiendront dans un espace ouvert au cœur du salon. Chaque atelier pourra accueillir une quarantaine de personnes.

Tous les niveaux sont les bienvenus, chaque cours étant adapté aux différents niveaux.



### LES ATELIERS BOUGEZ ZEN À NE PAS MANQUER

**Vendredi à 11:00**  
Kundalini Yoga  
Siri Avtar, Jappa Simram,  
Kundalini Yoga Rennes

**Samedi à 16:00**  
Yoga Kundalini  
Claire Livingston

**Dimanche à 14:15**  
Qi Gong de santé  
QiGong Terre Ciel



# LA MAISON NATURELLE, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE



Notre santé dépend aussi de **l'endroit où nous vivons**, qui nous expose trop souvent à de nombreux risques. Des analyses récentes ont été réalisées au sein des habitations par divers organismes (UFC Que Choisir, Greenpeace...) et reprises par l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. Plusieurs centaines de polluants ont ainsi été retrouvés dans **l'air intérieur** formant un véritable cocktail chimique sans connaître, pour nombre d'entre eux, l'effet réel sur l'organisme humain en particulier les effets à long terme (cancers, stérilité, atteinte du Système Nerveux Central...).

Les consommateurs sont donc plus vigilants et sont de plus en plus nombreux à se tourner vers des **matériaux écologiques**.

## **AQUA-TECHNIQUES** – Stand C28

[www.aqua-techniques.fr](http://www.aqua-techniques.fr)

Purificateur d'eau : traitement écologique de l'eau depuis 1990  
82200

## **GROUPE BRETIC** – Stand B29

[www.bretic.fr](http://www.bretic.fr)

Isolation laine de coton, chanvre, fibre de bois, ouate de cellulose  
35740

## **CALIECO** - Stand B20

[www.calieco.fr](http://www.calieco.fr)

Spécialiste en Bretagne des poêles à granulés et à bois  
56700

## **LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER**

### **Vendredi à 17:15**

Maison nette sans salir ma planète -  
fabrication de produits ménagers naturels  
CLCV Rennes

### **Dimanche à 13:00**

La pollution électromagnétique,  
comprendre et agir  
Alain Richard

### **Samedi à 18:00**

La Maison de Cèdre : maisons  
bioclimatiques à ossature bois  
Justine Pommier

### **Dimanche à 17:15**

Atelier Brico-Recup'  
Les Ateliers Eco

# EN PRATIQUE

PRIX D'ENTRÉE = 5€ sur place  
TARIF RÉDUIT = 3€ sur le site internet

*Salon gratuit pour les chômeurs, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans. Stands, conférences et animations GRATUITS.*

Informations et invitations à tarif réduit à télécharger sur  
[www.respirelavie.fr](http://www.respirelavie.fr)

Parc des expositions de Rennes  
Du vendredi 15 au dimanche 17 février 2019  
de 10h00 à 19h00 – dernière entrée à 18h30

## SERVICES VISITEURS

**BOUTIQUE EN LIGNE** : Commande sur la boutique en ligne du salon ([www.sevellia.com](http://www.sevellia.com)) et retirer ses achats sur place

**VESTIAIRE** : 2 euros

**CONSIGNE** : gratuite pour les achats du salon

**ACCUEIL VISITEURS** : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

## RESTAURATION BIO

**Tous les exposants n'acceptent pas les CB.  
Pas de distributeur sur le site.**



## LE RÉSEAU ZEN & BIO\*

Le réseau ZEN & BIO est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France. Il rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions. Ils sont devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains et de solutions de bien-être au naturel.

Le Réseau ZEN & BIO, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des professionnels sélectionnés qui proposent des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Les écocitoyens engagés aussi bien que les curieux y trouveront de nouvelles solutions durables.

## SPAS ORGANISATION

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. SPAS Organisation totalise 30 manifestations : des salons bio, professionnel et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre ainsi qu'une place de marché en ligne.

- SALONS BIO À PARIS : Vivre autrement, Bio & Vegan, ViniBio, Marjolaine, Vivez Nature, Naturally, Noël en Bio, Natexpo (Paris et Lyon).
- SALONS BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE : Bien-Être Médecine douce & Thalasso (Paris et Lyon), Thermalies (Paris et Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands, Salons des Thérapies, Salon Go Healthy (Paris et Lyon).
- SALONS BIO EN RÉGION : Zen & Bio (Nantes, Angers, Tours et Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire la Vie (Vannes, La Rochelle, Rennes et Poitiers), Vivez Nature (Lyon).

## PARTENAIRES DU SALON

