

Conférences du Salon Zen 2021 :

15 témoignages pour aborder la reconstruction et le renouvellement de façon positive

du 30 septembre au 4 octobre 2021
Espace Champerret, Paris 17^e

A l'heure du renouveau, des questions essentielles se posent : comment se reconstruire ? Comment se libérer physiquement et émotionnellement des schémas passés ? Comment se révéler enfin ?

C'est tout l'intérêt du programme de conférences proposé lors de la 34^e édition du Salon Zen, du 30 septembre au 4 octobre 2021, à l'Espace Champerret (Paris 17^e).

Le Salon Zen accueillera 16 personnalités inspirantes au regard bienveillant qui proposeront des pistes pour débiter une reconstruction positive. De la smiling thérapie à l'ouverture de conscience, en passant par la « paumitude » ou la psychologie positive, leurs expériences de vie fourniront des clés pour mettre à profit l'action, l'audace, la résilience, l'incarnation... dans le but de se débarrasser des schémas du passé, des stéréotypes, des sacrifices et contraintes.

Julie Mamou-Mani (@Mamouz) ; Marylise Trécourt ; Luciana Gomes (@me_versus_me) ; Nathalie Rozborski ; Saverio Tomasella ; Franck Lopvet ; Lilou Macé ; Lucie Chartouny ; Cédric Bruguère ; Maud Ankaoua ; Christine Michaud ; Noémie de Saint-Sernin ; Jérôme Oliveira ; Juliette Dumas ; Caroline Le Flour et Marie-Pierre Dillenseger.

LA POSITIVE ATTITUDE

C'est **Julie Mamou-Mani** (@Mamouz) qui ouvrira la nouvelle édition du Salon Zen avec son humour et sa verve lors de sa conférence pour une thérapie du rire. La *Smiling-thérapie* est en marche et rien ne semble vouloir la stopper.

De son côté, **Marylise Trécourt** prodiguera des conseils pour comprendre ses émotions et apprendre à booster son énergie positive, et ce, même quand ça va mal.

Représentant du mouvement *Body Positive*, **Luciana Gomes** (@me_versus_me) expliquera comment aimer son corps et combattre les stéréotypes qui nous empoisonnent.

Judi 30 septembre : La Positive Attitude

12h **Pour une Thérapie Du Rire.**

Julie Mamou-Mani (@Mamouz)

14h **Comment booster notre énergie positive (même quand ça va mal) ?**

Marylise Trécourt

16h **Aimer son corps : entre beauté et authenticité.**

Luciana Gomes (@me_versus_me)

UN SENS À NOTRE EXISTENCE

Loin des grandes leçons théoriques, **Nathalie Rozborski** a choisi de proposer aux femmes une méthode réaliste et des conseils pratiques pour affronter la vraie vie en utilisant l'action comme instrument du bonheur et de la libération féminine.

Ne plus se laisser guider son destin en ayant l'audace de sortir des sacrifices pour autrui est peut-être le moyen de vivre enfin ses propres désirs. **Saverio Tomasella** en expliquera le processus.

Réussir sa vie ou être dans la vie ? Telle est la question posée par **Franck Lopvet** qui invitera à sortir du filtre que nous arborons dans notre quotidien et qui n'est finalement pas représentatif de nous-mêmes.

Vendredi 1^{er} octobre : Un sens à notre existence

12h **Tout concilier sans rien sacrifier.**
Nathalie Rozborski

14h **Sortir du sacrifice et vivre de ses désirs.**
Saverio Tomasella

16h **Une autre vie à portée de main.**
Franck Lopvet

ET SI ON CHANGEAIT DE VIE ?

Ouvrir sa conscience est une des voies pour rayonner plus authentiquement dans sa transformation de vie.

Mêlant challenge et boost énergétique, **Lilou Macé** fournira des clés pour fluidifier cette transformation vers l'éveil.

Tout envoyer valser pour changer de vie, pourquoi pas ! Mais par manque de boussole pour se diriger, nous ruminons plus que nous avançons. En posant les bonnes questions, **Lucie Chartouny** fait de la « paumitude » la troisième voie entre « être zen » et « tout plaquer ».

Gérer sa vie est loin d'être simple d'autant plus que nous ne sommes pas tous égaux face au stress ou aux défis de la vie. Qu'à cela ne tienne, **Cédric Bruguère**, consultant en ressources humaines, proposera des outils de management adaptés à la vie quotidienne pour faire le tri dans les obligations, remettre du sens dans les actions et, surtout, éviter l'épuisement.

Samedi 2 octobre : Et si on changeait de vie ?

12h **Booster son éveil.**
Lilou Macé

14h **Être zen ou tout plaquer ?
La paumitude, une troisième voie.**
Lucie Chartouny

16h **Prendre sa vie en mains.**
Cédric Bruguère

LÂCHER PRISE

Autour de cette thématique du lâcher prise, le Salon Zen donne carte blanche à deux autrices qui ont choisi des voies différentes pour se reconnecter à l'essentiel.

Maud Ankaoua a ainsi rejoint le silence de l'Himalaya après un burn-out et **Christine Michaud** s'est tournée vers la psychologie positive acquise auprès de Tal Ben-Shahar celui que l'on appelle le « grand professeur du bonheur », à l'Université de Harvard.

Lâcher prise c'est également se libérer du passé des souffrances répétitives. Pour ce faire, **Noémie de Saint-Sernin** a identifié, d'après son propre parcours de vie, quatre leviers fondamentaux qu'elle partagera lors de son intervention.

De son côté, **Jérôme Oliveira** abordera le lâcher-prise en amour pour en changer notre vision et le vivre pleinement.

Dimanche 3 octobre : Lâcher prise

12h **Carte blanche autour du lâcher-prise.**
Maud Ankaoua et Christine Michaud

14h **Se libérer pour changer de vie.**
Noémie de Saint-Sernin

16h **Changer sa vision de l'amour pour le vivre vraiment !**
Jérôme Oliveira

ACTION / RÉACTION

Face aux coups durs de la vie, doit-on s'abandonner au désespoir ou agir ?

Juliette Dumas a fait de l'écriture, un outil thérapeutique idéal pour laisser libre cours à sa créativité, son imagination et redonner de la lumière à sa vie.

Caroline Le Flour a choisi la résilience comme moyen d'expression que ce soit par l'humour dans son *one woman show* « La Chauve SouriT » ou lors des accompagnements qu'elle met en place.

Marie-Pierre Dillenseger propose de s'incarner en s'appuyant sur l'identification des épreuves à traverser, des parades et des forces à déployer pour se préserver, se défendre, s'élever, mais aussi découvrir et accepter qui nous sommes.

Lundi 4 octobre : Action réaction

12h **Apprendre à surmonter les obstacles, sauvez-vous par l'écriture.**

Juliette Dumas

14h **Rebondir face aux galères de la vie.**

Caroline Le Flour

16h **Trouver la force de s'incarner.**

Marie-Pierre Dillenseger

LE SALON ZEN

Rendez-vous leader dédié au développement personnel et au bien-être, le Salon Zen réunit près de 300 exposants spécialistes de la formation aux méthodes d'épanouissement personnel en passant par les pratiques de bien-être et les produits naturels et bio.

Répartis sur trois ambiances distinctes, « Mieux-être », « Art de vivre et spiritualité » et « Épanouissement personnel », ils prodigueront leur conseil aux visiteurs en quête de sérénité et de bien-être.

Salon Zen 2021 en bref

Près de **300 exposants**, experts du mieux-être, du développement personnel et de l'art de vivre

20 000 à 30 000 visiteurs attendus

1 Thème La reconstruction, le renouveau

15 conférences liées à la thématique 2021

110 ateliers et expériences à découvrir sur place

3 Univers dont une nouveauté : Thérapies Brèves 2021, Massage et Détente, Yoga et Méditation

3 ambiances : Mieux-être, Art de vivre et spiritualité, Épanouissement personnel

Du 30 septembre au 4 octobre 2021, Espace Champerret – Paris 17^e

Entrée gratuite sur présentation d'une invitation à télécharger sur www.salon-zen.fr

www.salon-zen.fr



#SalonZen2021

LE SALON ZEN, UN EVENEMENT SPAS ORGANISATION



Société spécialisée dans l'organisation et la gestion d'événements, SPAS Organisation est le premier réseau de salons dédiés au bio, à la nature, au bien-être et à l'art de vivre en France. Depuis 40 ans, son développement s'est construit en accompagnant la popularité croissante des thématiques bien-être et bio, devenues incontournables aujourd'hui. Autour des salons qui constituent son socle d'activités, SPAS Organisation a pour vocation de proposer des événements porteurs de ses valeurs à destination du grand public et des professionnels. SPAS Organisation totalise aujourd'hui 30 manifestations en France.

www.spas-expo.com

Contacts presse : ab3c



Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com

Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com