



ZEN & BIO

NANTES 08-10 oct. 2021

Parc des Expositions de 10h à 19h

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain



J - 4 AVANT L'OUVERTURE DU SALON ZEN & BIO NANTES 2021 : PROFUSION DE TEMPS FORTS !

Un programme riche et interactif attend les visiteurs. Exposants amoureux de la bio et du bien-être, parfois pionniers, toujours engagés dans le développement durable et le mieux vivre au naturel, une pluie d'animations créatives et culinaires, pléthore d'ateliers bien-être et d'ateliers du goût, multiples conférences animées par des experts passionnés et passionnants : trois jours durant, le « made in Zen & Bio » invite à vivre Bio et penser Zen.

Laisser libre cours à ses envies ...

Au salon Zen et Bio, on se laisse guider par ses envies et sa curiosité. Aucun planning de visite ne résiste à l'appel de la découverte. Celle qui conduit de produits novateurs à une démonstration pratique, d'une conférence sur l'alimentation, la santé ou le développement personnel à un atelier méditation, yoga, danse créative, sophrologie ou hypnose, d'un atelier « bouger zen » à l'espace d'art thérapie.

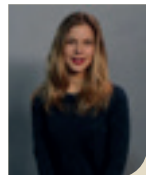
Si l'on devait malgré tout décrire une journée type pour un visiteur d'un jour ou pour celui qui souhaite prolonger sa visite du vendredi au dimanche, ça pourrait ressembler à cela :

JOUR 1 : VENDREDI 8 OCTOBRE

10h-12h - Visite des univers « Alimentation et vins bio », « Mode et artisanat », « Maison écologique et habitat sain », « Association, tourisme vert et jardinage », « Beauté, santé et bien-être », « Mieux-être ».

Déjeuner bio
dans l'un des espaces restauration du salon.

12h00 – Coup de cœur / Conférence Expert
« Mon intestin m'a dit, comment préserver son équilibre mental grâce à son alimentation »,
par **Margot Montpezat**.



Comment vivre sereinement quand notre appareil digestif nous gâche la vie ? Que certains aliments nous font subir maux de ventre, fatigue ou une mauvaise humeur permanente ? Pire, qu'il vous assaille d'idées noires et vous fait subir des épisodes dépressifs ? Margot

Montpezat partagera un témoignage pratique et décomplexé, et une enquête approfondie auprès des meilleurs spécialistes. Elle nous aide à mieux comprendre les mécanismes des intolérances alimentaires et à retrouver le chemin d'une vie normale.

13h00 - Conférence « Les plantes sauvages au secours de nos articulations et de notre santé. Les bons conseils du Père Jean », par **Jpol Clesse**

14h00 - Animation « Six tartinables végétaux simples et savoureux » - **Association Végétarienne de France**

15h30 - Animation « Analyser son sol de jardin pour l'améliorer – **Les Nourritures Urbaines** »

17h00 - Atelier « Tai Chi de Saison » par **Gaëlle Quintrec, Le Prunier Généreux**

18:00 - Conférence « Les 6 phases d'accès au lâcher prise. Vivre pleinement sa vie au Présent »
par **Hélène Girardin**

JOUR 2 : SAMEDI 8 OCTOBRE

10h45 - Atelier découverte de l'art-thérapie :
« Libérer vos couleurs » (5 places / tout public)

11h45 - Animation - Confectionnez votre baume à lèvres au naturel (1€-15 personnes max) **Sandrine, Le Grimoire de Sandrine**

12h00 - Coup de cœur / Conférence Expert
« Être en bonne santé grâce au nerf vague », par **Jean-Marie Defossez**



40 outils de coach-respiration pour restaurez les capacités naturelles de réparation de son corps grâce à une approche scientifique de gestion des stress basée sur une attention à la respiration et au nerf vague, ces deux chefs d'orchestre de notre santé et notre rapport à la vie. Jean-Marie Defossez a déjà publié :

En finir avec la sous-respiration, Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques, grâce au nerf vague et Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres.

Déjeuner bio
dans l'un des espaces restauration du salon.

14h00 - Atelier Découverte de la méthode Pilates - **Chantal Durand, Sana Pilates**

16h30 - Conférence « Des épices dans notre cuisine : c'est bon pour la santé ! » par **Geneviève Martin-Callède**

18h00 - Conférence Vaincre les addictions par l'hypnose (tabac, poids, alcool, ...) - **Dany Dan Debeix**

JOUR 3 : DIMANCHE 10 OCTOBRE

10h30 - Animation « Éveil corporel parent/enfant » (2 à 4 ans - 6 duo max 1 parent + 1 enfant), par **Anouchka Danse Yoga**

12:00 - Conférence Axe cerveau intestin la santé est dans le ventre **Patricia Paisant**

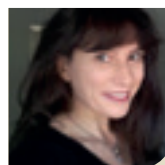
Déjeuner bio
dans l'un des espaces restauration du salon.

15h30 - Animation Cuisine végétale au quotidien
Lucile Allanos, Seiva

16h30 - Atelier Parents/enfants : « Inspirer, dessiner, s'oxygéner » (5 places / tout public)

Ou

Coup de cœur / Conférence Expert :
« Oser prendre la parole », par **Aurore Debierre**



Trouver sa voix, s'autoriser à la faire entendre, c'est prendre sa place au monde. Sortir du silence dans lequel on nous a progressivement confiné, où parfois nous nous sommes aussi réfugiés n'est pas aisé. Comment se sentir capable d'exprimer

ses émotions, ses opinions, ... et prendre sa stature d'adulte...

Aurore Debierre a coécrit, avec Pome Bernos, Les Winners c'est juste des losers qui s'acharment (Ratures, 2015). Elle signe « Oser prendre la parole » dans la collection Je Passe A l'Acte chez Actes Sud.

*Programme complet à retrouver sur le site :
<https://www.salon-zenetbio.com/nantes/>*

17h00 - Atelier yoga, Qi-Gong, Tai-chi, Sophrologie : différences et complémentarités - **Christine Sans**





Le Réseau Zen & Bio, plus grand réseau de salons bio & bien-être en France, rassemble 10 événements installés durablement au sein des régions, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sain et de solutions de bien-être au naturel. Il garantit de rencontrer des exposants triés sur le volet et des professionnels sélectionnés pour leurs produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Alimentation & vins bio, mode & artisanat, tourisme, beauté & bien-être, développement personnel, habitat sain, etc.



Enfin, le Réseau Zen & Bio c'est aussi Sevellia.com, une boutique en ligne offrant un choix de plus de 40 000 produits bio & naturels. Les visiteurs peuvent ainsi faire leurs achats toute l'année auprès des 600 producteurs, artisans et distributeurs sélectionnés.



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés à la bio, à la nature, au bien-être et à l'art de vivre. SPAS Organisation totalise 30 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

Les salons Bio et Nature : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris)

Les salons professionnels : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon), Natexpo International Tour (programme itinérant)

Le réseau des salons Zen & Bio en régions : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes)

Les salons Bien-être et Art de vivre : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris)

Les espaces Tendances : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio, et le Rendez-vous de la Conscience sur ses salons grand public.

Sevellia.com : site de vente de produits biologiques et naturels (600 marchands et 40 000 références)

Infos pratiques

**Du vendredi 8
au dimanche 10 octobre 2021**

10h-19h / Hall 4 / Parc des Expositions
Nantes

Programme et infos salon :

<https://www.salon-zenetbio.com/nantes>



@zenetbio

Partenaires du salon



Contact presse :



Violaine Marin

06 22 82 27 44

violaine@agence-k-v.com

Salle de presse : www.agence-k-v.com