

salon zen

30 sept -
4 oct 2021

Espace Champerret
PARIS 17

DOSSIER DE PRESSE



un état
d'esprit

34^{ème}
édition

Contacts presse : Agence ab3c
Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com
Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com



www.salon-zen.fr

#SalonZen2021

Spas
Organisation

Sommaire

Informations pratiques.....	p.03
Le Salon Zen, à l'heure de la reconstruction et du renouveau	p.04
Des solutions pour rétablir son énergie et se reconnecter à Soi	p.07
Libérer les tensions et raviver son corps	p.10
Quand la nature participe à notre reconstruction	p.12
Reconstituer sa peau	p.14
Vers une alimentation plus saine	p.15
De l'art d'être zen	p.17
Se reconnecter par l'évasion	p.18
Les conférences : La reconstruction, un renouveau	p.19
Les ateliers découvertes et développement personnel	p.29

Infos Pratiques

Salon Zen 34^e édition

du 30 septembre au 4 octobre 2021

10h30 - 19h, du jeudi au dimanche
10h30 - 18h, le lundi
Nocturne 21h, le vendredi



@SalonZenParis

#SalonZen2021

www.salon-zen.fr

contact@salon-zen.fr

Tarifs

- Gratuit sur présentation d'une entrée gratuite à télécharger sur le site internet
- 8 € (pour une entrée achetée sur place)
- Gratuit pour les moins de 25 ans, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, invalides et étudiants.

Accès

Espace Champerret - Paris 17^e

Métro : Porte de Champerret
ou Louise Michel (ligne 3)

Bus : 84 - 92 - 93 - 163 - 164 - 165 – PC

Voiture : Parking payant Champerret / Yser

Organisation

SPAS Organisation

160 bis rue de Paris – CS90001
92645 Boulogne Billancourt Cedex
Tél. 01 45 56 09 09 - Fax. 01 44 18 99 00
www.spas-expo.com

Le Salon Zen
est un événement SPAS Organisation,
plus grand organisateur en France de salons
grand public et professionnels dédiés à la
bio, à la santé au naturel
et à l'art de vivre.

Contacts presse

Agence ab3c

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

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

Port du masque obligatoire, respectez les distanciations physiques
Consultez les consignes sanitaires en vigueur au moment du salon sur :
www.salon-zen.fr

Le Salon Zen

à l'heure de la reconstruction et du renouveau

- entrée gratuite sur inscription sur www.salon-zen.fr -

A l'heure où la France amorce un retour à une vie normale, nombreux sont ceux qui ont profité des périodes de confinement pour réfléchir sérieusement sur leur vie, à leurs aspirations, à leurs besoins.

L'envie de vivre pleinement, de s'accomplir, de se réaliser en prenant en compte ses désirs profonds en se libérant du regard de l'autre, s'est fait d'autant plus sentir que chacun a eu le temps et l'espace nécessaires pour se remettre en question.

2021, sous le signe de la reconstruction et du renouveau

Prendre un nouveau chemin, transformer sa vie pour être en adéquation avec ses désirs les plus profonds, constitue souvent le point de départ d'un travail sur soi, sur son rapport aux autres et aux événements présents ou passés. Entourés de professionnels - conférenciers ou exposants -, le Salon Zen propose méthodes et produits agissant chacun à son niveau sur les différents facteurs de notre bien-être.

En complément de cette offre multiple, un programme d'ateliers de Développement Personnel, Découvertes ou Expérientiels sera proposé afin que les visiteurs puissent tester et choisir la méthode qui leur correspond le mieux et découvrir de nouvelles approches.

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

Comment se reconstruire ?

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 des 15 conférences proposées par le Salon Zen qui ira à la rencontre de personnalités inspirantes sur les thèmes de la « positive attitude », du sens de l'existence, du changement de vie, du lâcher-prise et de l'action.

Avec un regard bienveillant, ces experts du développement personnel proposeront des pistes pour débiter sa reconstruction et son renouveau. Avec : Julie Mamou-Mani (@mamouz); Marylise Trécourt; Luciana Gomes (@me_versus_me); Nathalie Rozborski; Saverio Tomasella; Franck Lopvet; Lilou Macé; Lucie Chartouny; Cédric Bruguière; Maud Ankaoua et Christine Michaud; Noémie de Saint-Sernin; Jérôme Oliveira; Juliette Dumas; Caroline Le Flour; Marie-Pierre Dillenseger [par ordre d'intervention].

Nouveautés 2021

- **Les ateliers en ligne**

En cette année exceptionnelle, le Salon Zen, lui aussi, se renouvelle et se reconstruit en proposant sur son site internet www.salon-zen.fr un ensemble d'articles et vidéos exclusifs en **accès libre pendant et à l'issue du salon.**

- **L'Univers Thérapies Brèves**

Art-thérapie, hypnose, EMDR, thérapies cognito-comportementales, programmation neurolinguistique... autant de thérapies brèves que le salon réunit au sein d'un espace spécifique : l'Univers Thérapies Brèves.

Ce nouvel espace proposera aux visiteurs de découvrir et de rencontrer des professionnels du développement personnel. Une occasion unique pour s'informer et trouver la méthode la mieux adaptée aux attentes de chacun.

3 ambiances sur le Salon Zen

Réparti en trois ambiances distinctes, « Mieux-être », « Art de vivre et spiritualité » et «Épanouissement personnel », l'Espace Champerret réunira l'ensemble de l'offre du salon, de la formation aux méthodes, en passant par les produits, qu'ils soient pour le bien-être physique, la sérénité émotionnelle ou pour assainir un lieu de vie. Les visiteurs ne manqueront pas de solutions pour améliorer leur épanouissement personnel et leur bien-être.

MIEUX-ÊTRE

Médecines complémentaires
Compléments alimentaires
Cosmétiques bio & naturels
Alimentation bio et saine
Editions santé bien-être

Univers Massage et Détente
Ateliers Découvertes

ART DE VIVRE ET SPIRITUALITÉ

Bijoux et minéraux
Editions spiritualités
Mobilier et déco zen
Arts et traditions de l'Orient
Séjours et cures

Univers Yoga et Méditation
Ateliers Expérientiels

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Village des formations
Coaching
Voyages et stages
Editions spécialisées
Produits, jeux et musique d'épanouissement

Univers Thérapies Brèves
Ateliers Développement Personnel

Un regard différent sur notre monde avec Julie Mamou-Mani alias [@mamouz](#)

Jeudi 30 septembre, à 12h

A chacune de ses éditions, le Salon Zen accueille une personnalité portant un regard différent sur notre société et notre quotidien. En 2021, le salon accueille Julie Mamou-Mani qui interviendra en salle de conférence.

Ayant grandi sur les genoux de Marc de Smedt et Jacques Salomé, Julie Mamou-Mani a été biberonnée aux méthodes de développement personnel. Après ses études, elle devient journaliste pour la presse magazine et la télévision, puis crée sa société « Mamouz prod ». Parallèlement elle pratique le yoga et la méditation, milite pour différentes causes et s'est récemment lancée dans plusieurs initiatives pour la Maison des femmes. Elle fait d'ailleurs partie des 109 Mariannes honorées le 8 mars 2021 pour célébrer et défendre les droits des femmes.

Son compte Instagram, [@mamouz](#), recense un florilège de mèmes. Un mème, c'est comme un dessin humoristique mais avec des photos ou des textes, apportant un message d'espoir et d'humour quand tout devient gris.



Elle a aussi édité *PTDR (Pour une Thérapie Du Rire)*, aux éditions Jouvence, qui démontre que l'humour pourrait être remboursé par la sécu en tant qu'antidote redoutable pour contrer stress, mauvaise humeur et kilos en trop !

Elle y aborde dans 9 chapitres thématiques, les angoisses, la famille-travail-enfants-routine, la beauté et les complexes, la santé, l'amour, les chats, l'engagement, les confinements, la smiling-thérapie avec, pour chacun, un développement sérieux (mais pas trop !), des mèmes et le point de vue d'un expert-star.

Bonus : avec la participation exceptionnelle de Bernard Werber, Brigitte Milhau (Émission « Bonjour Docteur Milhau » sur CNews), [@amours solitaires](#), [@theartofliving...](#) et bien d'autres encore !

Une nocturne dédiée à la confiance en soi avec une performance de Didier Joire, hypno-logue®

Vendredi 1^{er} octobre, à 19h

Le Salon Zen accueillera Didier Joire, hypno-logue® depuis 20 ans, conférencier et chercheur, fondateur de la méthode hypnotisme-universel® et de l'école française d'hypnotisme®. Consultant 10 heures par jour, Didier Joire a constaté que le premier traumatisme qui génère 80 % des symptômes, est le manque de confiance en soi et d'estime de soi.

En accord avec le thème du salon, il proposera une séance d'hypnose sur cette problématique en associant les fréquences sacrées des chakras (partition musicale), une métaphore composée spécialement pour cette soirée, à un canon à énergie qui en amplifiera les effets.

L'objectif de cette combinaison étant d'obtenir un alignement instantané parfait.

STAND i9 - www.hypnotisme-universel.fr

Des solutions pour rétablir son énergie et se reconnecter à soi

Pour repartir du bon pied, rien ne vaut un rééquilibrage complet de l'énergie pour que corps et esprit ne fassent qu'un. Malmené par les incertitudes et les craintes, l'esprit a besoin de retrouver une ligne pour définir sa direction. Pour ce faire, le Salon Zen réunit des pratiques de rééquilibrage énergétique et des méthodes de développement personnel qui ont fait leurs preuves.

Le Reiki

Signifiant « énergie de l'esprit » dans sa forme littérale, le Reiki a été créé en 1922, par Mikao Usui. Cette technique presque centenaire est une méditation par le toucher, harmonisant et équilibrant le corps, les émotions et l'esprit, tout en rétablissant une circulation énergétique optimale. Il a une action positive sur la réduction voire l'effacement des tensions (douleurs, somatisation, stress, dépression...).

MAGNETISME-REIKI – STAND A24 – www.gbrasseccasse-magnetiseur.fr / www.reiki-sammara.com

COACH THERAPIE HOLISTIQUE – STAND i2 Bis – www.jung-therapie.com nouveau sur Zen 2021

RHALACARTE – STAND i15 – www.laboussoledelame.com nouveau sur Zen 2021

LA FONTAINE EMERAUDE – STAND C13 nouveau sur Zen 2021

Le magnétisme

Le magnétisme est un fluide plus ou moins présent naturellement en chacun de nous. Cette technique de soin naturelle consiste en une transmission de ce fluide, par l'imposition des mains, le souffle, l'effleurement ou les passes magnétiques. Il n'y aura donc ni prière, ni imploration, les soins se voulant le plus neutre possible. Le magnétisme permet notamment d'apaiser, de soulager et d'harmoniser un grand nombre de troubles physiques, psychiques et émotionnels par la circulation de l'énergie.

ACADÉMIE D'ORION – STAND i3 Bis
www.formation-magnetiseur-normandie.com
MAGNÉTISEURS A PARIS – STAND i24
www.magnetiseur-energeticien-75.fr

La kinésiologie

Approche corporelle prenant en compte l'aspect psycho-émotionnel, la kinésiologie traite la cause d'un trouble en fonction de la personne et non en fonction d'un diagnostic.

A l'aide de tests musculaires, elle remonte en sens inverse le processus psychosomatique jusqu'à son origine et entre en relation avec les systèmes structurels, biochimiques et psycho-émotionnels de la personne pour détecter les maux et leurs antidotes.

Les corrections résultent d'une synergie de trois approches : équilibrations énergétiques issues de la médecine chinoise ; coordination et synchronisation des hémisphères cérébraux droit et gauche par le

Pour aller plus loin

Les Ateliers

- **Rechargez vos batteries profondément avec le Qi et apprenez à vous défaire du stress, de l'anxiété et d'autres émotions négatives avec des conseils et techniques.**

Cécilia Lécluselle (30/09 - 15h ; 01/10 - 19h ; 02/10 - 18h ; 03/10 - 12h)

- **Comprendre et expérimenter la méthode ACCEDER.** Jean-Marc Sabatier (30/09 - 13h ; 04/10 - 11h)

- **Comment l'hypnothérapie guérit nos blessures.** Laura Chirco (30/09 - 18h)

55 minutes pour comprendre ce qu'est l'hypnotisme-universel®

Didier Joire (01/10 - 15h ; 04/10 - 15h)

- **Questions réponses sur la kinésiologie.** Gaëlle Vayron (01/10 - 14h)

- **Auto-relaxation par le Do-in.** Alice Feheryari (01/10 - 14h)

- **Musique et kinésiologie : donnez le juste rythme à votre mélodie intérieure.** Gaëlle Vayron et Nathalie Remond (02/10 - 14h)

- **Les 3 traumatismes et les 2 blessures qui conditionnent votre mal-être - l'hypnotisme-universel®, une méthode pour nettoyer le passé, implanter le changement et vous libérer par le pardon Intérieur.**

Didier Joire (02/10 - 15h)

mouvement des membres ; et la défusion des stress par manœuvres mettant en application des concepts de neuro-physiologie et en utilisant les capteurs sensoriels suivant les principes de l'asservissement.

**ECOLE DE KINESIOLOGIE EKMA – STAND D11 – www.kinesiologie.fr
PATRICIA SOARES – STAND D12 – www.kinesiologie95.fr**

L'hypnothérapie

De plus en plus utilisée en complément de la médecine traditionnelle, l'hypnothérapie propose de se placer en état de conscience modifiée grâce à la voix et des exercices de visualisation et de relaxation. En accédant à l'inconscient, l'hypnose permet au sujet de trouver en soi les ressources pour répondre à ses questionnements et dénouer ses troubles et blocages (addictions, troubles alimentaires, stress, dépression, sommeil, maux et douleurs, problèmes sexuels, troubles digestifs...).

DIDIER JOIRE – STAND i9 – www.hypnotisme-universel.fr

LAURA CHIRCO – Atelier Développement Personnel – www.laura-therapiebreve.fr nouveau sur Zen 2021

PUNGAO – STAND H1 – <https://pungao.fr> nouveau sur Zen 2021

L'olfactologie

Grâce aux fréquences électromagnétiques des huiles essentielles, l'olfactologie met en résonance la mémoire et l'odorat en s'appuyant sur les multiples terminaisons nerveuses reliant le cerveau et l'odorat. L'olfaction permet ainsi de toucher différentes zones du cerveau, la première étant le rhinencéphale (cerveau archaïque, connu comme le cerveau du nez), puis la zone limbique, l'hypothalamus... Ainsi, à l'instar du son ou de la couleur, cette approche psycho-corporelle réveille des souvenirs et des émotions enfouis de manière quasi instantanée et permet d'agir sur les tensions, les traumatismes ou les blocages. En découvrant la nature du traumatisme, il devient plus aisé de comprendre les implications qui y sont associées, que ce soit des comportements, des croyances ou des sensations physiques.

PUYMAJI – STAND H2 – www.puymagi.webnode.fr nouveau sur Zen 2021

La maïeusthésie

La maïeusthésie est une nouvelle approche thérapeutique et de communication, fondée par Thierry Tournebière. Le néologisme maïeusthésie, qui signifie « l'art d'être sensible au processus d'accouchement, de naissance du Soi », s'inspire des mots *maieutikê* soit l'«art d'accoucher de quelqu'un » et *aisthanesthai* soit la « sensibilité, l'art de percevoir ».

Cet accompagnement cherche plus à « mettre au monde » le symptôme qu'à le « guérir ». En effet, en maïeusthésie, on ne considère pas la disparition du symptôme comme une guérison, mais seulement comme l'accomplissement de quelque chose qui était en gestation. Ainsi, le symptôme ne disparaît pas parce qu'il est « guéri », mais parce qu'il a cessé « d'être nécessaire ».

Par le dialogue, cette pratique agit sur différents types de symptômes diagnostiqués précisément ou juste ressentis, d'ordre psychique, psychosomatique, relationnel, comportemental, expérientiel... Basé en Ille-et-Vilaine, l'Arpenteur des Sens propose des formations en maïeusthésie de niveau I.

JEÛNE ET BIEN-ÊTRE – STAND D1 – www.arpenteur-des-sens.bzh nouveau sur Zen 2021

La méthode AHNERE pour en finir avec les croyances limitantes

La méthode AHNERE est un accompagnement personnalisé pour aider à mieux comprendre les obstacles inconscients qui se dressent sur sa route et à atteindre les objectifs personnels et/ou professionnels que l'on souhaite réaliser.

Ce coaching thérapeutique allie coaching classique et outils thérapeutiques élaborés pour découvrir les causes de son sabotage inconscient et les transformer par des techniques agissant sur le mental et le potentiel.

AHNERE METHODE - LANA MONNIER – STAND i8 Ter – www.ahnere.com

Le yoga mandala

AB Soame propose une pratique associant les bienfaits du yoga nidra (ressourcement, équilibre nerveux et émotionnel, rééquilibrage global, épanouissement, régulation énergétique...) et du mandala pour se recentrer et acquérir confiance en soi, mémoire et force intérieure.

Cette combinaison développe de fait les compétences premières : lâcher-prise, centrage, mémorisation, discernement, intuition, capacité d'adaptation et de changement, auto-guérison, équilibre intérieur.

AB SOAME – STAND H4 Bis – <https://ab-soame.com>

Libérer les tensions et raviver son corps

Fortement malmené ces derniers temps, le corps a besoin de s'ancrer de nouveau pour apporter la stabilité nécessaire à notre épanouissement. De nombreuses pratiques et massages peuvent être des atouts non négligeables afin d'éliminer fatigue et toxines, relaxer nos corps fatigués et leur redonner souplesse et tonus.

Le Zen-Stretching®

Créée par Silvia Marchesa Rossi, le Zen-Stretching® est une méthode de gymnastique qui étire et tonifie le corps pour stimuler la vitalité et rester zen. Elle est basée sur les méridiens d'énergies et est inspirée des *Exercices Visualisés* du Dr Shizuto Masunaga, psychologue et célèbre maître de shiatsu japonais ayant développé le style "Zen Shiatsu". S'appuyant sur 50 postures statiques ou dynamiques, elle sort du cadre purement physique de la gymnastique douce pour entrer dans une dimension plus globale d'écoute de soi, de prévention et d'entretien de la santé. En plus des bénéfices connus du stretching (étirer les muscles, dénouer les contractions, drainer les toxines, rendre agile et élastique le corps), le travail proposé par le Zen-Stretching® permet d'évaluer individuellement son état de vitalité pour permettre un rééquilibrage énergétique. Il accroît la vitalité, libère de la fatigue et des raideurs corporelles.

➤ Pour aller plus loin ➤

Les Ateliers

- **Auto-relaxation par le Do-In.**
Alice Feheriyari (01/10 - 14h)
Nathalie Darmagnac (04/10 - 16h)
- **Danse thérapie.**
Pascale Saly-Giocanti (01/10 - 16h)

L'ART DU TOUCHER – STAND i13 – <https://artdutoucher.net>

Le Do In

Technique d'auto-massage composée de frictions, de pressions et d'étirements selon le schéma corporel et les méridiens d'acupuncture, le Do In (Do pour la voie et In pour les gestes/l'énergie) est un rituel matinal japonais qui se pratique en famille et qui prépare à une journée efficace.

La pression et la durée varient selon chacun et en fonction des saisons. En automne, on privilégiera, par exemple, les essayages en insistant sur les bras et la respiration ; en hiver, on pratiquera des étirements en insistant sur le dos. Cette technique se pratique en suivant le schéma corporel de haut en bas en commençant par le visage et le cou pour finir par les cuisses, les jambes et les pieds. Les vertus du Do In sont nombreuses : circulation de l'énergie et du sang, revitalisation, mise en route du corps et de l'esprit pour la journée tout en maîtrisant ses émotions.

SYNDICAT NATIONAL DE SHIATSU PROFESSIONNEL (SNSP) – STAND A3 – www.syndicatshiatsu.com

Massage holistique à effet liftant

Wesak ^{nouveau sur Zen 2021} propose un massage holistique sur mesure associant les techniques du stretching, massage kobido, ainsi que l'utilisation de Gua Sha, ventouse, roll on...

Après un état des lieux de la peau, des muscles et des expressions du visage, la facialiste effectue un massage sur mesure, adapté au morphotype du patient pour une action liftant et anti-âge. Ces techniques non invasives participent à mieux aborder les signes du temps. En supplément Wesak propose des conseils d'auto-massage adaptés à son morphotype.

WESAK – STAND B18 – <https://wesakparis.com> ^{nouveau sur Zen 2021}

La Relaxinésie®

Mise au point par Joël Savatofski, la Relaxinésie® est une technique qui se distingue par sa simplicité, son efficacité et ses nombreuses applications. Cette méthode douce qui peut se pratiquer à tout âge, consiste à mobiliser les différentes parties du corps en y associant, dans une séance complète, le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet.

Utilisant un support (serviette ou foulard) qui permet de soulever les membres (pied, dessus du genou, coude, cou...) du patient avec douceur, en les plaçant dans une sorte d'apesanteur, le pratiquant exécute différents mouvements (vibrations, ouvertures avec des grandes amplitudes, mouvements circulaires) en vue de détendre complètement le corps.

INSTITUT DE FORMATION JOEL SAVATOFSKI – STAND i42 – www.ifjs.fr

La cupping therapy

La pratique millénaire de *cupping therapy* est basée sur l'utilisation de ventouses posées sur des zones spécifiques qui, par un effet de succion, augmentent considérablement la circulation sanguine au niveau des vaisseaux sanguins capillaires des muscles, des tissus conjonctifs et des fascias. Cette technique favorise ainsi l'élimination des toxines, améliore la relaxation et le lâcher-prise, libère les tensions musculaires, stimule l'organisme et soulage toutes sortes de pathologies telles que l'arthrite, les problèmes de flux sanguin...

BIOZEN-SYNERGIES – STAND H9 – <https://biozen-synergies.com>

Le yoga dansé

Mariage entre le yoga et la danse, le yoga dansé permet l'exploration de son monde intérieur à travers des postures de yoga (asanas) pour ensuite laisser libre cours à l'expression de soi par la danse. L'accent sera mis sur le souffle, l'écoute des ressentis et la concentration, avec la volonté de se dépasser afin d'acquiescer de nouveau confiance en soi, atteindre un repos mental et favoriser son bien-être.

Le yoga dansé a ainsi une action positive sur la musculature, la posture, la souplesse tout en diminuant les tensions. C'est également une méthode pour se libérer du regard des autres mais surtout se faire du bien et prendre du plaisir.

PER SE NOTA FORMATIONS DANSE THÉRAPIE – STAND i35 – <https://paralasalas.com>

Quand la nature participe à notre reconstruction

Plantes, champignons, algues, oligo-éléments... les ressources naturelles nous accompagnent quotidiennement dans la reconstruction de notre cycle énergétique. Elles participent à notre mieux-être en ayant un effet positif sur notre immunité ou en nous apportant les ressources nécessaires pour booster notre organisme.

L'ortie piquante

L'ortie piquante est une plante aromatique reminéralisante et riche en minéraux tels que le fer, le zinc, le calcium, le potassium, la silice, la chlorophylle, mais aussi de nombreuses vitamines : A, B, C, K. Véritable booster d'énergie, elle s'utilise quotidiennement (1 cuillère à café par jour) dans les soupes, salades... et dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

GRENADE DATTES BICARBONATE EDEM – <https://edem-bio.com> nouveau sur Zen 2021

L'Hui shu hua – Maïtake pour redonner tonus

Le Maïtaké, ou *Hui shu hua*, est un champignon employé en cuisine asiatique et en médecine traditionnelle pour ses propriétés fortifiantes. On lui prête de nombreuses vertus dont celles dues aux polysaccharides (glucides complexes) qu'il contient et qui auraient un effet bénéfique sur le système immunitaire. Il protégerait ainsi des attaques pathogènes et participerait à un regain de tonus. Calebasse Laboratoire le propose séché, à utiliser en cuisine, après l'avoir fait regonfler dans de l'eau tiède.

CALEBASSE LABORATOIRE – STAND F7 – www.calebasse-verte.fr nouveau sur Zen 2021

La phycocyanine

La spiruline fabrique la phycocyanine, association d'une protéine et d'un pigment naturel de couleur bleue, une couleur particulièrement rare à l'état naturel. Elle est à l'origine des nombreuses propriétés de la spiruline et extraite de cette dernière, la phycocyanine serait 6000 à 7000 fois plus efficace.

Ses qualités sont multiples : elle stimule la fabrication des cellules souches et la physiologie de toutes les lignées cellulaires sanguines. Elle facilite l'effort et récupération musculaire (EPO naturelle). Elle réduit la fatigue et le vieillissement cellulaire. Elle contribue à diminuer les désagréments liés à l'inflammation chronique. Elle soutient le système immunitaire et participe à la régulation de tous les systèmes biologiques

La phycocyanine est adaptée à tous et se prend généralement en cure de 3 mois, le temps d'informer efficacement le corps sur plusieurs cycles cellulaires.

LIFE'S CODE – www.lifes-code.com

Le silicium, l'atout pour la peau et les os

Oligoélément indispensable à l'organisme, le silicium contribue à la structure des tissus conjonctifs présents dans l'ensemble du corps (peau, os, muscles, vaisseaux sanguins, cartilages, articulations, tendons, etc). En stimulant la formation de collagène et en maintenant une hydratation des tissus, il participe à tonifier et raffermir la peau. Il permet aussi de mieux fixer le calcium d'où son action essentielle dans la minéralisation des os et, donc, la souplesse des articulations. Enfin, sa présence dans la kératine agit sur la densification des cheveux et sur l'obtention d'ongles moins cassants. Seule ombre au tableau, notre corps ne le fabrique pas et à besoin de l'absorber pour le stocker via des eaux minérales, des céréales complètes, des plantes (ortie, bambou, prêle...), certaines boissons (café, thé, bière), des fruits (bananes, dattes), etc.

HERBORISTERIE DU PALAIS ROYAL – STAND C1 – www.herboristerie.com

LABORATOIRE LERECA – STAND C16 – www.lereca.com

NATURE ET BEAUTÉ – CLEYET MERLE – STAND H20 – <https://nature-et-beaute.com>

Le miel de Manuka

Doux et parfumé, le miel de Manuka, arbrisseau de Nouvelle-Zélande et d'Australie, possède de nombreuses vertus antibactériennes et cicatrisantes. Cela est dû à la molécule active qu'il contient : le méthylglyoxal. Pour être réellement efficace, sa teneur en méthylglyoxal doit être d'au-moins 100 mg/kg.

Pris quotidiennement en dehors des repas, ce miel, qui peut être utilisé en interne comme en externe, va aider à stimuler l'organisme et à renforcer les défenses immunitaires. Il peut être consommé par tous dès l'âge d'1 an, sans aucun effet secondaire et ce, même en cas de prise de médicaments ou de problèmes de santé (diabétiques pas plus de 2 cuillères à café par jour).

VEDAWORLD NUTRISANTÉ – STAND E8 – www.manourrituremasante.org

Le Restructurant

Le Restructurant de Guayapi est une vraie recharge naturelle qui associe différentes plantes et algues. Le warana, un dynamisant physique et cérébral sans effet d'excitation ni d'énervement. Ce fruit (dont on utilise le noyau) augmente les performances cognitives, aide à entreprendre, se concentrer, mémoriser et aide à contrôler son poids. L'acérola, petite cerise du Brésil très riche en vitamine C aidant à lutter contre la fatigue. La spiruline, une microalgue possédant des vertus immunostimulantes par ses apports en protéines, minéraux (dont le fer) et chlorophylle. Et le wakamé, une algue marine fournissant des oligo-éléments et des acides gras essentiels. Antioxydante, cette algue complète la spiruline avec des acides aminés soufrés. 3 à 4 cures par an peuvent être pratiquées en utilisant 4 à 6 comprimés par jour, le matin au petit déjeuner, pendant 20 jours.

GUAYAPI TROPICAL – STAND D2 – www.guayapi.com

Les Quantiques olfactifs

Les laboratoires Deva et Herbes & Traditions ont mis en commun leur expertise des huiles essentielles pour créer une nouvelle gamme d'olfactothérapie unique et innovante, résultat de quelques centaines d'heures d'exploration olfactive, menées par Christian Eloy et par un comité d'experts en aromathérapie et olfactothérapie.

Les Quantiques olfactifs sont des synergies à respirer, 100 % pures et bio, accompagnant le développement personnel et la vie quotidienne.

Parmi cette gamme, le Quantique olfactif « *Agir, Prendre sa vie en main* » combine des huiles essentielles bio d'épinette noire, orange douce, laurier noble, eucalyptus radié, gingembre, cannelle écorce, cardamome et origan. Il s'utilise en respiration (inspiration et expiration avec le flacon à 5 cm du nez) ou en diffusion (durant 20 minutes).

DEVA LES ÉMOTIONS – STAND E24 – www.deva-lesemotions.com

Pour aller plus loin

Les Ateliers

- **Maintenir un poids de forme et éviter les carences après 50 ans.**
Patricia Paisant (01/10 - 11h)
- **Le microbiote : la santé est dans notre ventre !**
Patricia Paisant (04/10 - 15h)

Reconstituer sa peau

Miroir de nos ressentis, la peau nécessite une attention particulière et quotidienne. Pour cela, quoi de mieux que des crèmes naturelles pour l'hydrater, l'assouplir et la retendre ou des masques qui la débarrasseront des impuretés accumulées.

N°13 Le Baume de Sébastopol

Dernier né des *Baumes de Sébastopol* de Jean Raillon, le N°13 est issu de la synergie de 13 huiles végétales ou essentielles bio permettant de lutter contre le dessèchement de la peau, les irritations, les démangeaisons... Riche en acides gras essentiels, l'huile de sésame bio régénère et assouplit la peau, tandis que le beurre de karité bio hydrate et nourrit. L'huile de ricin adoucit la peau et le squalane végétal (olive) assure une peau douce et soyeuse. Côté huiles essentielles, le romarin antioxydant revitalise, le lavandin régénère, la rose musquée répare tandis que la nigelle régénère et nourrit la peau tout en renforçant la barrière cutanée. Enfin, le N°13 possède des propriétés antibactériennes grâce au tea tree et antiseptiques avec le bois de cade qu'il contient. Cette crème peut s'appliquer sur le corps et le visage.

RAILLON DE JOUVENCE – STAND H10 – www.raillondejouvence.com

Le Baume Douceur à l'huile de coco et au calendula bio

Les petits aussi ont le droit à la douceur d'une crème hydratante, légèrement parfumée, dont 99,85 % des ingrédients (moins l'eau et les minéraux) sont issus de l'agriculture biologique.

Il contient de l'huile de coco aux nombreuses vertus hydratantes et apaisantes pour les couches supérieures de l'épiderme. Le calendula, issu d'un macérat de fleurs de soucis, est réputé pour ses propriétés réparatrices, régénérantes et apaisantes. Huile d'amande douce, cire d'abeille et vitamines A et E complètent la composition. En plus d'être formulé pour les peaux fragiles, les peaux irritées ou sujettes aux tiraillements des tout-petits ou des plus grands, ce baume offre aussi douceur et brillance aux cheveux fragiles, ternes, cassants ou très frisés. Enfin, sa formule sans huile essentielle est particulièrement adaptée aux femmes enceintes.

LOUISE EMOI – STAND C10 – www.louiseemoi.com

Masque ayurvédique purifiant à l'arjuna

Présenté dans un flacon poudreux, ce masque est un *Lepa* (cataplasme de plantes) issu d'une formule authentique ayurvédique. Pouvant s'utiliser une fois par semaine. Il exfolie et nettoie les peaux normales à sèches sans les agresser tout en leur apportant de l'éclat. Grâce à son effet tenseur, il prévient le processus de vieillissement cellulaire, tout en donnant une peau douce et nette.

Il se compose de *lens esculenta* (lentille) dont l'apport de protéines nourrit et adoucit la peau, de *rubia cordifolia*, plante utilisée pour fluidifier la circulation et éliminer les toxines, de *santalum album*, plante calmante et rafraîchissante, de *symplocos racemosa* ou lodhra qui est astringente, et d'*aplotaxis auriculata*. Il contient également de la garance pour un effet « bonne mine ». Ce produit 100 % naturel convient aux végétaliens.

VEDICARE – STAND B20 – www.ayurvedique.com

Poudre d'Argile Rose - Anti Rougeurs

Excellent remède contre les rougeurs dédié aux peaux sensibles, ce soin réparateur mélange deux argiles (rouge et blanche) produites en Tunisie. Comme toutes les argiles, elles sont absorbantes et adsorbantes afin de se débarrasser de toutes les impuretés. Devenu rose, cette argile est réparatrice et cicatrisante. Riche en oligo-éléments, elle purifie la peau et le cuir chevelu en douceur. Elle est également excellente pour raviver les couleurs d'une peau terne. Mélangée avec de l'eau, cette argile peut s'appliquer sur le visage, le corps ou les cheveux en couche épaisse pendant environ 10 minutes. Lorsque la pâte sèche, il suffit de rincer abondamment à l'eau et d'hydrater.

AZMOUR – STAND D14 – www.azmour-shop.com

Vers une alimentation plus saine

Selon une étude Ipsos de février 2019 pour Interbev, 85 % des Français cuisinent régulièrement leurs repas eux-mêmes avec des produits non-transformés. Si cuisiner représente un véritable moment de convivialité pour 65 % d'entre eux, leur alimentation doit pouvoir concilier plusieurs de leurs exigences : se faire vraiment plaisir (82 %), avoir tous les apports nutritifs essentiels (77 %), préserver leur santé et leur bien-être (76 %) ou encore respecter l'environnement (58 %).

Dans la droite ligne de cette tendance de fond, l'alimentation saine et bio sera également présente sur Zen. Alliée incontournable pour retrouver la forme et se sentir bien dans son corps, la cuisine est un moment de partage, de convivialité mais aussi de plaisir grâce à des méthodes de cuisson préservant les saveurs ou d'astucieux produits pour conserver les aliments.

La cuisine à basse-température

En ne dépassant pas les 100°C, la cuisine basse-température (appelée aussi cuisson à l'étouffée ou cuisson douce) permet de cuire sans eau ni matière grasse et de conserver le goût naturel et la texture des aliments (légumes, viandes, poissons, desserts...). En effet, l'essentiel des vitamines est thermosensible (à 96 %) tout comme les oligo-éléments et les sels minéraux (à 97 %) ou les bonnes graisses (à 100 %) et les fibres. Moins énergivore qu'une cuisson traditionnelle, la cuisine basse-température contribue à une meilleure digestion des plats et convient à tous les types de régimes (sans graisse, sans sel, sans gluten...).

Spécialiste historique des ustensiles pour ce type de cuisson, Baumstal propose une batterie de cuisine complète (marmite, poêle, sauteuse, plat à four...), disponible en plusieurs diamètres. Il utilise l'inox 18/10 qui s'avère être le meilleur matériau pour ce type de cuisson. Tous ces ustensiles sont garantis à vie.

BAUMSTAL - www.baumstal.com

Avec plusieurs brevets français et une fabrication suisse, la gamme « l'ustensile » de Durofrance, réalisée en inox 18/10, a été conçue avec une double paroi et un socle isolant. Elle se compose de plusieurs ustensiles : légumière, sauteuse, braisière, mijoteuse, rôtissoire, poissonnière, saucière. Grâce à cette technologie, les aliments cuisent dans leur humidité naturelle, sans eau, sans vapeur, sans sel et sans aucun ajout de matières grasses. De plus, elle permet une cuisson plus rapide économisant jusqu'à 80 % d'énergie.

DUROFRANCE – STAND D20 – www.durofrance.fr

De son côté, l'Omniciseur Vitalité rend accessible aux particuliers ce mode de cuisson adopté par de nombreux grands chefs. Sous l'effet des infra-rouges (rayonnements naturels identiques à ceux produits par la braise), la vapeur se forme au sein de la cocotte en verre non étanche : les aliments cuisent en douceur dans cette ambiance vapeur, sans pression, à moins de 100 °C.

L'OMNICISEUR VITALITE – STAND H30 – www.omniciseur.com

Apifilm®, l'emballage alimentaire naturel réutilisable

Alors que la pollution plastique continue de croître, Apifilm® offre une alternative intéressante au film plastique et l'aluminium (2 lots d'Apifilm® équivalent à 6 rouleaux de film plastique à usage unique). Ce film alimentaire est composé d'un tissu coton biologique tissé en France, enduit de cire d'abeille naturelle, de résine de pin des Landes biologique et d'huile de tournesol biologique française. Tous les ingrédients, cires et résines de pin sont aptes au contact alimentaire.

L'Apifilm® sera utile pour servir de couverture de récipient dans le réfrigérateur, envelopper les aliments, produits secs, fruits, légumes... mais aussi sandwich, goûter ou la pomme entamée. De plus, l'aliment respirant dans un produit naturel, il se conserve plus longtemps.

Le film est lavable à l'eau froide, savonneuse si besoin, et est réutilisable au moins un an (jusqu'à deux ans si l'on en prend soin). Il ne s'utilise pas au four, ni au micro-onde et ne convient pas pour emballer les viandes ou les poissons crus.

INDUTEX / APIFILM – STAND G1 – www.lateliermielddelphine.com

De l'art d'être zen

Porte ouverte de notre imaginaire, l'art recèle bien des talents pour révéler notre potentiel mais aussi nos doutes ou nos maux lorsqu'il est utilisé en psychothérapie. Que ce soit en pure création ou en pleine contemplation, il nous accompagne dans notre quotidien en prodiguant ses vibrations bénéfiques. Matière à réflexion, il nous interroge sur notre monde et apporte un regard neuf sur la condition humaine.

Les mandalas de Mona Bessaa - Namō Art

Suite à la pratique assidue de yoga et inspirée par les images survenues dans des états de méditation profonde, la pratique picturale de Mona Bessaa a pris, en 2012, une nouvelle orientation.

Le cercle structuré autour d'un point central s'est imposé comme une évidence dans la création de

mandalas. Ses mandalas invitent les quatre (ou cinq) éléments et les points cardinaux que l'on retrouve dans la roue de médecine celtique ou amérindienne. La géométrie sacrée est également présente tant dans sa dimension physique que spirituelle. Ces œuvres en conscience inspirent à la réflexion et à la reconnexion à la Terre-Mère et à ce que nous sommes dans ce tout.

MONA BESSAA - NAMO ART – STAND C13 – www.mona-bessaa.com nouveau sur Zen 2021

 Pour aller plus loin 

Les Ateliers

- **L'art pictural métadimensionnel®.**
Ax-elle, Artiste picturale métadimensionnelle®
(01/10 - 19h)

La peinture intuitive de Pascale Gourdon

Après un parcours dans la sphère juridique, Pascale Gourdon s'est formée au métier de peintre décorateur toutes spécialités aux Arts et Métiers et s'est installée, en 2012, comme artiste-peintre et peintre-décoratrice une fois son diplôme obtenu. L'année suivante, elle développe ses ateliers de peinture intuitive tout en se formant parallèlement au Reiki.

La peinture intuitive permet de se reconnecter à son âme à travers l'art et, par la créativité, de dénouer ces nœuds qui nous enserrant, faire la lumière sur nos blessures et nos croyances limitantes. Après un travail de méditation guidée pour élever son taux vibratoire, Pascale Gourdon mène les personnes à peindre intuitivement. C'est l'analyse des créations qui permettent d'entrer en dialogue avec soi et de mener vers la libération, la connexion et la guérison.

Pascale Gourdon propose différents ateliers en fonction des demandes, que ce soit pour un changement de vie, le relationnel amoureux, révéler son féminin sacré...

PASCALE GOURDON – STAND A4 – www.pascalgourdon.com

Céramique et symboles

Artisane céramiste, Noémie grave les symboles dans la terre afin de mettre le cosmos dans ces objets. C'est pour elle l'occasion de créer du sens, tout en apportant un accompagnement vibratoire au quotidien. Créatrice multi-supports, Noémie ne s'arrête pas à la céramique puisqu'elle crée aussi des tableaux colorés intuitifs.

LES MAINSPIRÉES – STAND A25 – www.lesmainspirees.fr

Le cinéma comme outil de réflexion

Créé en 1986 par Jan Roeloffs, Jupiter Films distribue, produit et édite des films qui ont pour vocation d'élever les consciences, améliorer le bien-être ou partager la connaissance.

Parmi les sorties 2021, Jupiter Films propose *Les Mains dans la Terre*, réalisé par Antoine Trichet, un documentaire sur huit personnes et de nombreux bénévoles qui s'activent pour construire un espace où des avenir différents sont possibles. Ils ont choisi de créer leur habitat, tendre vers l'autonomie, maîtriser leur alimentation ou simplement vivre ensemble. Ce documentaire questionne notamment sur la qualité de vie versus la rentabilité et la productivité.

JUPITER FILMS - www.jupiter-films.com

Se reconnecter par l'évasion

Nul besoin d'aller au bout du monde pour accéder à des moments de relaxation et de reconnexion. Lors d'un week-end ou pour une semaine, des experts du bien-être et du voyage nous donnent l'occasion de découvrir certaines pratiques qui contribueront à nous reconstruire tout au long de l'année.

L'ayurvéda sous toutes ses formes

Basé dans une maison d'hôtes à Miniac-Morvan, dans l'arrière-pays de Saint-Malo, l'Arpenteur des Sens organise des stages afin d'acquérir des connaissances pour que chacun puisse être pleinement responsable de sa vie et de sa santé, à titre préventif ou en situation particulière de fragilité. L'équipe de professionnels accompagne chaque personne sur le chemin de la santé, en la considérant dans sa globalité et son environnement, du point de vue physique, psychique et social.

Un des stages propose d'acquérir les bases de l'ayurvéda. Médecine naturelle indienne, l'ayurvéda utilise la nourriture, les massages, le yoga et une certaine hygiène de vie pour entretenir et rétablir l'équilibre intérieur et la santé. Lors de ce stage, tous ces aspects seront abordés : cours de cuisine, pratique du yoga et méditation, massages, solutions concrètes pour entretenir sa santé.

JEÛNE ET BIEN-ÊTRE – STAND D1 – www.arpenteur-des-sens.bzh nouveau sur Zen 2021

Séjour Jeûne et randonnée sur un catamaran

Créateur de voyages depuis plus de 15 ans, Shanti Travel est spécialiste des voyages sur mesure vers 24 destinations. En 2021, il a lancé un site dédié au voyage intérieur : www.shanti.om. Parmi ses suggestions, le séjour *Jeûne et randonnée sur un catamaran* propose une déconnexion de 6 jours pour renouer avec l'équilibre de son corps et son esprit, en associant jeûne, randonnée et magie de la navigation sur un catamaran tout confort, entre les îles de Porquerolles et Port Cros (Var).

Le jeûne, d'après la méthode Buchinger, permettra de déclencher en douceur la production de cétose et de réguler ce corps de manière naturelle. La randonnée sur les îles aux paysages spectaculaires éliminera plus rapidement les toxines, tout en maintenant la masse musculaire. Enfin, une séance de yoga quotidienne complètera cette remise en forme.

Le but de ce séjour est de retrouver énergie, bien-être intérieur, de détoxifier le corps tout en boostant son immunité. D'autres pauses bien-être peuvent être proposées par les professionnels sur place (comme le massage au milieu des champs d'oliviers) et pour les premières expériences (ou pour se rassurer), les voyageurs peuvent bénéficier d'une monodiète variée.

SHANTI TRAVEL – STAND B4 – www.shantitravel.com / www.shanti.om

L'Espace des Possibles

L'Espace des Possibles est un lieu de reconnexion de 13 hectares, situé à Meschers (Charente-Maritime), à 300 mètres de la mer. Son originalité consiste à proposer des vacances à vivre et à co-créer dans un espace participatif et convivial. Le thème choisi en 2021 est « le lien à soi et aux autres ». Un thème on ne peut plus dans l'actualité pour tous ceux qui souhaitent se reconnecter intérieurement et socialement. Avec 70 stages proposés quotidiennement (700 au total, coachés par des animateurs chevronnés), l'Espace des Possibles propose de tester, de s'enrichir émotionnellement et de communiquer tout en conservant le plaisir des vacances. Les participants n'auront que l'embaras du choix entre arts, épanouissement, bien-être, expression, débats, sports, méditation, danse, musique... L'Espace des Possibles présente un grand choix d'hébergements (mobil-homes, chalets, camping, maisons), une maison des jeunes dédiée aux ados et jeunes enfants, un village des arts et de la nature, et organise de nombreuses soirées et apéros festifs.

ASSOCIATION ESPACE JARDINER SES POSSIBLES – STAND i7 – www.jardiner-ses-possibles.org

Les conférences : La reconstruction, un nouveau

Jeudi 30 septembre : La Positive Attitude

12h Pour une Thérapie Du Rire. Julie Mamou-Mani (@Mamouz)



@DR

Comme une bouteille à la mer mais avec un message d'espoir, d'humour, quand tout devient gris, Julie Mamou-Mani démontrera que l'humour pourrait être remboursé par la sécu en tant qu'antidote redoutable pour contrer stress, mauvaise humeur et kilos en trop ! Au programme, 9 chapitres thématiques (angoisses, famille-travail-enfants-routine, beauté et complexes, santé, amour, chats, engagement, confinements, smiling-thérapie) avec pour chaque : un développement sérieux (mais pas trop !), des memes et le point de vue d'un expert-star. Bienvenue dans la Smiling-thérapie et comme @mamouz, propageons le virus du bonheur !

Julie Mamou-Mani (@mamouz), ayant grandi sur les genoux de Marc de Smedt et Jacques Salomé, a été biberonnée aux méthodes de développement personnel. Après ses études, elle devient journaliste pour le magazine ELLE, puis se tourne vers la télévision (TF1, France 5, M6). En parallèle de sa société « Mamouz prod », elle pratique aujourd'hui le yoga et la méditation. Elle milite pour différentes causes et s'est récemment lancée dans plusieurs initiatives pour la Maison des femmes. Elle est l'une des 109 Mariannes honorées lors du 8 mars 2021 pour célébrer et défendre les droits des femmes.

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



@Félicien Delorme

L'époque actuelle nous confronte à des émotions désagréables : peurs, frustrations, lassitude, démotivation, tristesse, perte de sens... Nous pouvons être tentés de subir ces émotions au lieu de chercher à nous en extraire pour rebondir vers une vie plus joyeuse et conforme à nos valeurs. La solution : booster nos émotions positives ! Des études menées en psychologie positive prouvent qu'en activant ces émotions positives grâce à des actions ciblées, nos émotions désagréables se désagrègent peu à peu. En nous permettant de prendre du recul sur nos pensées et nos actions, en renforçant notre intelligence émotionnelle, nous devenons acteurs de notre vie ! Marylise Trécourt nous invite à comprendre nos émotions et les besoins qui y sont associés et à utiliser ces puissantes alliées au quotidien.

Marilyse Trécourt, auteure, coach en évolution professionnelle et personnelle et spécialiste du coaching IKIGAI, accompagne les personnes qui souhaitent révéler leur potentiel et se créer une vie plus épanouissante. Elle anime également des conférences, des formations et est l'auteure des ouvrages « 50 exercices pour rebondir grâce aux émotions positives » et « Pas besoin d'être un super-héros pour réaliser mes rêves » et des romans « Vise la lune et au-delà », « Une vie plus belle que mes rêves », « Le bonheur est un papillon » et « Du chaos naissent les étoiles ».
Plus d'infos sur le site www.reecristavie.com.

16h Aimer son corps : entre beauté et authenticité. Luciana Gomes (@me_versus_me)



@DR

Luciana Gomes, une des représentantes du mouvement *Body Positive*, invite à aimer son corps et à combattre les stéréotypes, pour trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. L'occasion d'être plus que ce que les autres attendent de nous !

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

12h Tout concilier sans rien sacrifier. Nathalie Rozborski



@DR

Nous cherchons toutes le bonheur, la liberté d'être soi, l'accomplissement personnel, le leadership et le succès au quotidien. Nathalie Rozborski ne va pas donner de grandes leçons théoriques, mais une méthode réaliste et des conseils pratiques à destination de la vraie vie, celle qui construit, celle qui challenge, celle qui fortifie autant qu'elle défie. Elle prône le passage à l'action comme instrument du bonheur et de la libération féminine.

Femmes pressées, stressées, tiraillées qui cherchent des réponses concrètes et des outils pour embrasser leur quotidien avec joie, assurance et liberté, chacune trouvera des réponses pour devenir la femme puissante, version 2021 !

Nathalie Rozborski est née à Reims, en 1983. Franco-polonaise, elle est la fille d'un footballeur polonais et d'une femme mère avant tout. Diplômée d'un master en management des métiers du Luxe et de la Mode en 2006, elle rejoint le célèbre cabinet NellyRodi une première fois en 2008, d'abord en qualité de stagiaire, puis devient chef de projet junior, sénior et chef de groupe au bout de 4 années. Après des expériences chez Etam Lingerie et PPR (le groupe Kering aujourd'hui), elle revient chez NellyRodi, en 2011, comme directrice conseil et sera nommée directrice générale déléguée en septembre 2016 à l'issue de son premier congé maternité. Elle s'engage pour le bien-être des femmes, des familles et fonde en 2017 une association, EllesInLouvre. Speaker régulier, elle devient porte-parole d'une génération de femmes qui ne veulent pas avoir à choisir entre carrière, équilibre et accomplissement personnel.

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



@Éric Mahler

Nous renonçons trop souvent à exister. Nous restons en retrait, ensevelissant nos aspirations et nos besoins profonds. Par exemple, nous mettons notre vie de côté pour soutenir un proche, prenons tout en charge dans notre famille, renonçons à nos rêves ou à nos convictions pour être accepté et aimé... En éclairant d'une lumière nouvelle ces phases bénéfiques de repli existentiel, Saverio Tomasella invite à trouver l'audace de vivre, pour ne plus nous laisser dicter notre destin.

Saverio Tomasella est docteur en psychologie, psychanalyste et conférencier. En 2012, il reçoit le Prix Nicolas Abraham et Maria Torok pour son ouvrage « Renaître après un traumatisme ». Il est notamment l'auteur de : « Hypersensibles », « Le sentiment d'abandon », « Attention, cœur fragile ! », « Ultrasensibles au travail », « Les bonheurs de l'art », « J'ai rêvé que je te rejoignais dans ton voyage ».

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



@DR

Et si vous vous acceptiez tel que vous êtes ? Ni bon, ni mauvais. Juste vous-même. Chacun est à même de retrouver sa vraie place et de découvrir comment il est possible, non pas de réussir sa vie mais d'être la vie, dans toute sa largeur. Notre regard sur la vie est un biais, un filtre sur la réalité. La sélection du réel que nous effectuons est le miroir de ce que nous sommes. Aussi, devenir quelqu'un semble parfois si important, si vital pour nous, que nous allons très tôt chercher à élaborer notre personnage, qui n'est finalement pas représentatif de nous-même, mais qui lui aussi est un filtre sur la réalité. Franck Lopvet souhaite aboutir à cette prise de recul nécessaire pour atteindre des prises de conscience salutaires et, enfin, découvrir un état d'être accompli, harmonieux, en paix et en accord avec soi-même.

Franck Lopvet est l'un des conférenciers les plus influents du moment. Il a reçu et aidé des milliers de personnes à travers ses masterclass, stages et vidéos. Inclassable, souvent inattendu, il est tout à la fois philosophe et penseur contemporain. Il répand une parole hors des sentiers battus, à l'inspiration décalée, singulière et vivifiante, permettant d'accéder à des parts de soi jusqu'alors méconnues.

Samedi 2 octobre : Et si on changeait de vie ?

12h Booster son éveil. Lilou Macé



@DR

Que se passerait-il si vous vous autorisiez à vous éveiller plus spontanément, avec confiance et une foi inébranlable en la vie ? Quel nouveau niveau de conscience vous permettrait de vivre dans un monde plus coloré, qui vous correspond à 100 % ? Qu'attendez-vous pour rayonner votre lumière, passer à l'action et naviguer le flow de la vie avec plus de certitude et d'enthousiasme ? Lilou vous invite à ouvrir votre conscience plus authentiquement et librement. Lors de cette conférence elle vous challengera et vous donnera un boost énergétique et de connaissances pour avancer plus fluidement sur votre chemin d'éveil.

Lilou Macé est intervieweuse, co-fondatrice du Défi des 100 Jours, auteure et passionnée par de nombreux sujets liés à l'ouverture de conscience. Lilou est connue pour La Télé de Lilou (100 millions de vues) et ses 9 cahiers d'exercices colorés de la collection du "Défi des 100 jours". Le dernier en date est sur l'écriture inspirée co-écrit avec France Gauthier (septembre 2021). Son dernier livre "Rêver sa vie en couleurs" est paru chez Michel Lafon (Juin 2021) et son album jeunesse "Lilou la licorne" chez Grund (Août 2021). Vous pouvez la retrouver sur sa chaîne et sur les réseaux sociaux tel qu'Instagram @liloumace).

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



@DR

Qui n'a jamais eu envie d'envoyer valser son job pour devenir céramiste chaman-e ? Qui n'a jamais pétri ses contradictions comme une bonne pâte à pain ? Nous sommes de plus en plus nombreux-ses à nous sentir paumé-e-s dans notre job, notre mode de vie, notre engagement ou nos besoins... Il nous manque parfois une boussole pour nous aiguiller dans le bon sens. Lucie Chartouny apporte, non pas des réponses (trop facile), mais de bonnes questions, des ressources choisies avec soin, des témoignages de paumé-e-s et des conseils d'expert-e-s en paumitude.

Lucie Chartouny a écrit avec Aurore le Bihan « Le Guide des Paumé.e.s », livre éponyme d'une communauté de 19 000 membres active depuis 2018. Les paumé.e.s se retrouvent lors d'événements aux quatre coins de France pour partager leur paumitude et se racontent leurs parcours de vie sur un groupe Facebook dédié. Paumé.e est généralement défini comme "une personne qui se pose plus de questions qu'elle n'a de réponses".

16h Prendre sa vie en mains. Cédric Bruguière



@DR

N'avez-vous jamais le sentiment que les autres y arrivent mieux que vous ? Qu'ils parviennent à tout gérer sans stress, le boulot, les réunions, les devoirs des enfants, les courses, et même trouver du temps pour faire du sport et voir leurs amis, tout cela sans jamais avoir l'air fatigué ?... Soyons honnêtes : gérer sa vie, c'est loin d'être simple ! Et nous ne sommes pas tous égaux face au stress. Vous n'allez pas pouvoir tout faire. En revanche, promis, vous aurez les conseils et les outils nécessaires pour faire le tri dans vos obligations, remettre du sens dans vos actions et, surtout, éviter l'épuisement.

Depuis plus de quinze ans, Cédric Bruguière, consultant en ressources humaines, a appliqué et développé des outils innovants. Il partage aujourd'hui ces outils de management, adaptés à la vie de tous les jours. Ainsi, chacune et chacun peut décider d'arrêter de subir les événements de sa vie et reprendre la main !

Cédric Bruguière est consultant RH, spécialiste du développement des carrières et du management, essayiste et père de deux enfants. Il est notamment l'auteur, avec Marlène Schiappa, militante féministe, écrivaine et actuelle ministre déléguée chargée de la Citoyenneté, de « J'arrête de m'épuiser ! »

Dimanche 3 octobre : Lâcher prise

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



@Astrid di Crollanza

Après de brillantes études, Maud Ankaoua, mène tambour battant une prometteuse carrière dans le monde de l'entreprise quand elle se retrouve à deux doigts d'un burn-out. Elle éprouve alors le besoin vital de se reconnecter à ses valeurs fondamentales. En quatre jours elle organise son départ au Népal. Cinq semaines dans l'Himalaya avec un sherpa et... le silence ! Du désir de partager cette expérience fondatrice naît son premier roman « Kilomètre zéro » (Éditions J'ai lu). Plus de 400 000 lecteurs l'ont déjà accompagnée sur ce chemin initiatique. Son deuxième roman, « Respire », est disponible aux Éditions Eyrolles.



@DR

Christine Michaud est détentrice d'un baccalauréat en Droit de l'Université Laval au Québec et a poursuivi ses études par un certificat en psychologie positive aux États-Unis avec Tal Ben-Shahar, celui que l'on appelle le « grand professeur du bonheur » à l'Université Harvard. Aujourd'hui conférencière, Christine retransmet les enseignements de la psychologie positive en les combinant à des notions philosophiques au sein des entreprises et des associations ainsi que pour le grand public. Elle est également experte pour l'APM (Association Progrès Management) et professeure à la Paris School of Business. Autrice de 12 best-sellers, dont certains ont été traduits dans plusieurs langues, Christine a également été chroniqueuse et animatrice à la télévision et à la radio pendant près de 20 ans. Elle s'apprête à publier, en France, avec Thomas de Koninck, « S'émerveiller comme le Petit Prince, manuel pour réenchanter votre quotidien ».

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



@Stéphane Franzese Photographe

Chacun d'entre nous subit l'influence de son passé : notre perception du monde, notre rapport à l'argent, nos émotions et même notre santé sont le fruit de notre histoire et des générations qui nous ont précédées. Ces conditionnements sont souvent douloureux et nous privent de la liberté d'être nous-mêmes. Noémie de Saint-Sernin explique pourquoi et comment se libérer du passé et de nos souffrances répétitives. S'appuyant sur son expérience de vie qui l'a conduite de l'ombre à la lumière, Noémie de Saint-Sernin a isolé quatre leviers fondamentaux, qui lui ont permis de changer radicalement sa vie et d'aider à son tour ceux qui en ont besoin. L'occasion d'appliquer ces secrets et libérez l'énergie indispensable pour se réaliser !

Noémie de Saint-Sernin est Coach certifiée, auteure, conférencière et formatrice en développement personnel et est maman de trois filles. Elle a créé deux programmes en ligne suivis par des milliers de personnes, « Les clefs du passé » et « Les clefs de la colère », pour contribuer au monde meilleur auquel elle croit.

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



@Thierry Schmitt

Pourquoi recherche-t-on l'amour alors qu'il est aussi une cause de souffrance, parfois même la plus douloureuse qui soit ? Nos histoires d'amour sont, comme toutes choses vivantes, appelées à disparaître. Nous ne pouvons jamais nous préparer à cela quand nous tombons amoureux, car il est impossible de savoir à l'avance ce que nous serons amenés à vivre et à traverser comme sensations et comme émotions au fil du temps. Cela appartient au mystère de la vie et de nous-mêmes. Mais comment s'en sortir vivant, heureux, amoureux, libre, éveillé, savourant la vie malgré toutes ces forces qui semblent s'opposer à notre bonheur ?

Jérôme Oliveira partage ses prises de conscience les plus profondes au sujet de l'amour, qui sont le fruit de son expérience, notamment avec la méditation, et de tous ses échanges avec les maîtres spirituels les plus influents de notre époque.

Jérôme Oliveira est auteur et réalisateur de documentaires télé, enseignant de yoga et il organise des conférences-méditations avec des personnalités internationales considérées comme les plus inspirantes de notre époque comme Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch ou encore Marianne Williamson.

Lundi 4 octobre : Action réaction

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



@DR

Juliette Dumas partagera ses convictions et son expérience par rapport à l'écriture thérapie pour surmonter les obstacles de la vie, qu'ils soient personnels ou professionnels.

Elle présentera un mode d'emploi, celui qu'a utilisé l'héroïne de son livre, Madeleine Spirituelle, pour retrouver la lumière au bout de son tunnel. Elle expliquera les différentes étapes à parcourir sur le papier, crayon en main. Sa proposition : laisser libre court à sa créativité et à son imagination, pour raconter son histoire à la manière d'un conte et ainsi rallumer la petite lumière dans sa vie.

Juliette Dumas partage des outils, des techniques, des solutions, des idées, des conseils qui font du bien, voilà son dharma, autrement dit sa mission de vie. Elle le fait en tant qu'auteur, notamment dans son 5^{ème} livre « Apprendre à surmonter les obstacles, sauvez-vous par l'écriture » publié chez Flammarion. Dans son livre sur les Mudra, paru en 2019 également chez Flammarion, elle a remis au goût du jour des gestes millénaires qui permettent de diriger nos énergies là où nous en avons besoin avec un simple positionnement des doigts. Pour les transmettre, elle a créé la « Mudra School ».

Pendant deux ans, elle a été la coach bien-être sur RTL dans la Matinale du week-end avec ses chroniques « Une minute par jour pour sentir le soleil même s'il ne brille pas ».

Juliette Dumas est aussi énergéticienne et propose des programmes sur mesure pour permettre à nos émotions de mieux circuler donc d'optimiser nos énergies.

Elle est également bénévole à la Croix Rouge Française.

<https://juliettedumas.paris/>

14h Rebondir face aux galères de la vie. Caroline Le Flour



@ Astrid di Crollanza /Flammarion

Caroline Le Flour nous invite à voyager dans son histoire, à découvrir son parcours de résiliente multirécidiviste et à nous questionner pas à pas sur notre propre histoire et sur le sens que nous souhaitons donner à notre vie. Elle nous offre aussi, ses « trucs et astuces au cas où ! », accompagnés de mots d'experts psychologues. Dans ce développement existentiel humoristique et thérapeutique, elle nous livre avec authenticité et désinvolture son expérience et ses principales leçons de vie.

Caroline Le Flour est diagnostiquée d'un cancer à l'âge de 32 ans et est interpellée par la richesse des situations et des ressentis provoqués par la maladie. Forte de cette nouvelle expérience de vie, elle écrit à 37 ans « La Chauve SouriT », un one woman show décapant qu'elle interprète dans toute la France et dans lequel elle raconte avec beaucoup d'humour et d'authenticité son combat contre la maladie. Elle est également thérapeute et partage sa vie entre Paris et la Bretagne, animant des ateliers d'accompagnement à la résilience, participant et proposant des conférences, des débats sur ce même sujet et bien d'autres présents dans ses écrits.

16h Trouver la force de s'incarner. Marie-Pierre Dillenseger



@Picola

« S'incarner, c'est arriver, au fil d'une vie, à lisser les aspérités qui se nichent entre l'âme et le corps. » L'incarnation est un voyage et la naissance d'une étape, qui nous projette dans la vie sans feuille de route, ni mode d'emploi. Marie-Pierre Dillenseger propose une boîte à outils pratique pour nous guider tout au long de notre existence, nous aider à identifier les épreuves à traverser, les parades et forces à déployer pour se préserver, se défendre, s'élever, mais aussi découvrir et accepter qui nous sommes. Elle proposera des conseils pratiques pour mener des actions concrètes qui accompagnent un désir de changement, des exemples de la vie quotidienne, des analyses ludiques de films et de contes, le tout éclairé par la sagesse chinoise. Elle apprendra à relativiser, à se concentrer sur le courage de se relever plutôt que la douleur de tomber.

Marie-Pierre Dillenseger, écrivaine, praticienne et conférencière, vivant à Cape Cod, USA, décode le temps et décrypte l'espace comme un acupuncteur lit un pouls. Elle a développé une approche fondée sur l'autonomie individuelle et la pertinence décisionnelle. Ses outils font merveille aussi bien dans des situations quotidiennes que pour l'aide à la procréation ou la clarification de liens karmiques et ancestraux. www.powerspaces.com

Les ateliers découvertes et développement personnel

Jeudi 30 septembre

Ateliers Développement personnel

13h - **Sur le chemin du désir d'enfant et de la grossesse : un autre regard sur la vie.**

Mélusine Bildstein - Accompagnante périnatale, Doula Praticienne en hypnose

14h - **Émotions : Puissance de vie au service de notre mission d'être et d'action.** Dominique Lussan

15h - **Communication animale et solutions bien-être.** Sabine Mahieu et Yves Bazin

16h - **Comment vous libérer de vos souffrances, difficultés et répétitions de vie avec la Médecine Quantique.** Régis Grouard

17h - **La symbolique initiatique du tarot de Marseille pour révéler son chemin de vie et faire les bons choix.** Simone Berno

18h - **Comment l'hypnothérapie guérit nos blessures.** Laura Chirco

Ateliers Découvertes

12h - **Découvrez les bienfaits des produits Edem-bio, grenade concentrée, dattes et bicarbonate.**
Gagik Saakian

13h - **Comment convertir la pollution technologique moderne en énergie bénéfique pour le vivant, grâce aux ondes scalaires ?**
Hubert Maurer

14h - **Au-delà de la santé, la vitalité.**
Marie Claude Vuillet-Romieu

15h - **Le yoga des yeux, comment préserver, réduire et fortifier sa vue grâce au yoga des yeux. Exercices oculaires méthode Dr Bates, éclairages à spectre solaires, alimentation et équilibre par les 4 éléments.** Philippe Cleyet Merle

16h - **Dentisterie holistique préventive et sans métal. Dentisterie écologique, implant Zircane.**
Dr Ted Levi

18h - **Découverte de l'EFT tapping, technique de libération émotionnelle.** Jeremy Grasset

Ateliers Expérientiels

12h - **Mission d'Âme : découvrir et réaliser sa raison d'être.** Nicolas Mauran

13h - **Comprendre et expérimenter la méthode ACCEDER.** Jean-Marc Sabatier

14h - **Ce que tout le monde devrait savoir sur l'équilibre acido basique et la santé.**

Patricia Paisant

15h - **Rechargez vos batteries profondément avec le Qi et apprenez à vous défaire du stress, de l'anxiété et d'autres émotions négatives avec des conseils et techniques.** Cécilia Lécluselle

16h - **Reliance au Cœur de Cristal.** Natahé

17h - **Ressentir ses différents corps et transformer ses blessures en force de vie.** Dominique Lussan

18h - **Speed Dating Professionnel.**

Sandrine Peretti et Juliette de Menthon

Vendredi 1^{er} octobre

Ateliers Développement personnel

- 11h - **Le jeûne et ses bienfaits.** Laure Fauvet
12h - **La thérapie par la méditation : des outils efficaces pour transformer son esprit.** David Sorin
13h - **Se reconstruire après une relation toxique.** Myriam Canet
14h - **La technique Monroe : une neuroscience pour explorer la conscience, stabiliser la joie, l'amour...** Dominique Lussan
15h - **55 minutes pour comprendre ce qu'est l'hypnotisme-universel®** Didier Joire
16h - **La Sophro-Analyse Intégrative®, un chemin vers soi, un métier vers l'être.** Alain Bellone
17h - **Comment vous libérer de vos souffrances, difficultés et répétitions de vie avec la Médecine Quantique.** Régis Grouard
18h - **Comment cesser de vous saboter dans la vie ? Les clés de la méthode Haute Qualité Relationnelle®.** Christophe Medici
19h - **L'art pictural métadimensionnel®.** Ax-elle, Artiste picturale métadimensionnelle®
20h - **Acupuncture Holographique.** José Herrero Cortés

Ateliers Découvertes

- 11h - **Les cycles et la ménopause.** Laetitia Guern
12h - **L'approche naturopathique et holistique de la santé. Détoxination, alimentation vivante, conseils d'hygiène de vie pour prévenir et rééquilibrer notre santé Équilibre acido basique ; harmonie des 4 éléments (eau, air, terre, et feu). Protection des pollutions électromagnétiques.** Philippe Cleyet Merle
13h - **Mieux vieillir avec les oligo-minéraux, en activant ses défenses tout au long des saisons.** Marie Claude Vuillet-Romieu

14h - **Questions réponses sur la kinésiologie.**

Gaëlle Vayron

15h - **Le Microcourant Régénératif programmé, une découverte de pointe qui booste le rajeunissement du visage.** Dr Paul Vo Quang Dang
16h - **Comment convertir la pollution technologique moderne en énergie bénéfique pour le vivant, grâce aux ondes scalaires ?**

Hubert Mauerer

17h - **En quoi le collectif en Conscience va changer notre monde ?** Lalitha Berton

18h - **Aimants thérapeutiques, que soignent-ils ?** Sylviane Thamin

19h - **Reconnexion à l'intimité de l'être.** Bellhena

20h - **Développer et booster son intuition au quotidien.** Céline Tesnier

Atelier Expérientiels

11h - **Maintenir un poids de forme et éviter les carences après 50 ans.** Patricia Paisant

12h - **Reconnexion à Soi par le Vêtement.**

Alice de France

13h - **Entrer en contact et communiquer avec votre ange gardien et votre Archange.** Carole Huriot

14h - **Auto-relaxation par le Do-in.** Alice Feheryari

15h - **Comment reconnaître un nutriment sain avec les repères du goût durable.** Jean-Claude Berton

16h - **Danse thérapie.** Pascale Saly-Giocanti

17h - **Neurosciences : explorer et concrétiser nos potentialités par la technique Monroe.**

Dominique Lussan

18h - **Méditation et non-faire : profonde réceptivité et agir créatif.** Chantal Carrier

19h - **Rechargez vos batteries profondément avec le Qi et apprenez à vous défaire du stress, de l'anxiété et d'autres émotions négatives avec des conseils et techniques.** Ann McDonagh

Samedi 2 octobre

Ateliers Développement personnel

- 11h - **Le jeûne et ses bienfaits.** Laure Fauvet
12h - **Unifier le corps, l'esprit et le cœur avec La Sophro-Analyse Intégrative®.** Alain Bellone
13h - **Développer son pouvoir personnel et voyager au cœur de soi avant de concevoir la vie.**
Mélusine Bildstein - Accompagnante périnatale, Doula Praticienne en hypnose
14h - **Développer son identité d'être pour transformer ses blessures en puissance d'action.**
Dominique Lussan
15h - **Les 3 traumatismes et les 2 blessures qui conditionnent votre mal-être – l'hypnotisme-universel®, une méthode pour nettoyer le passé, implanter le changement et vous libérer par le pardon intérieur.** Didier Joire
16h - **Comment vous libérer de vos souffrances, difficultés et répétitions de vie avec la Médecine Quantique.** Régis Grouard
17h - **Savoir gérer les personnes toxiques pour éviter le burn out. Les clés de la méthode Haute Qualité Relationnelle®.** Christophe Medici

Ateliers Découvertes

- 11h - **Géobiologie et santé.** Alain de Luzan
12h - **Sexe, pouvoir et argent.** Rose et Gilles Gandy
13h - **Horloges cellulaires et rythmes saisonniers : plus de vitalité à la portée de tous !**
Docteur Vuillet Romieu Marie Claude
14h - **Musique et kinésiologie : donnez le juste rythme à votre mélodie intérieure.**
Gaëlle Vayron et Nathalie Remond
15h - **Comment convertir la pollution technologique moderne en énergie bénéfique pour le vivant, grâce aux ondes scalaires ?**
Hubert Maurer
16h - **La Voie de l'expansion de Conscience : Un chemin à réaliser.** Lalitha Berton
17h - **Le yoga des yeux, comment préserver, réduire et fortifier sa vue grâce au yoga des yeux. Exercices oculaires méthode Dr Bates, éclairages à spectre solaires, alimentation et équilibre par les 4 éléments.** Philippe Cleyet Merle
18h - **Trouver son chemin de vie.** Bellhena

Ateliers Expérientiels

- 11h - **Ce que tout le monde devrait savoir sur l'équilibre acido basique et la santé.**
Patricia Paisant
12h - **Entrer en contact et communiquer avec votre ange gardien et votre Archange.** Carole Huriot
13h - **Reconnexion à Soi par le Vêtement.**
Alice de France
14h - **Méditer dans un état de conscience centré et spacieux.** Chantal Carrier
15h - **Qu'est-ce que rend Omegachoco® unique avec ses 10 allégations nutritionnelles.**
Jean-Claude Berton
16h - **Utiliser la réflexologie pour re booster le corps & l'esprit.**
REF Formations
17h - **Développer son identité d'être pour transformer ses blessures en puissance d'action.**
Dominique Lussan
18h - **Rechargez vos batteries profondément avec le Qi et apprenez à vous défaire du stress, de l'anxiété et d'autres émotions négatives avec des conseils et techniques.** Cécilia Lécluselle

Dimanche 3 octobre

Ateliers Développement personnel

- 11h - **Le jeûne et ses bienfaits.** Laure Fauvet
12h – **Venez étudier et pratiquer les Sagesses du Monde pour cheminer vers le bonheur grâce à l'école des Apprentis-sages.** Aubert Allal
13h - **Attendre bébé autrement et se préparer à une histoire positive d'enfantement avec l'hypnose.** Mélusine Bildstein - Accompagnante périnatale, Doula Praticienne en hypnose
14h - **Être créateur d'amour, de joie, de paix... Ça s'apprend ! Accomplir sa mission d'être et d'action.** Dominique Lussan
15h - **La confiance en Soi, l'estime de Soi. 55 minutes pour comprendre pourquoi vous et vos enfants en manquez, comment l'implanter, et lien avec Toutes les dépendances.** Didier Joire
16h - **La Sophro-Analyse Intégrative®, la méditation au cœur du développement personnel, corporel et spirituel.** Alain Bellone
17h - **Le couple Haute Qualité Relationnelle ®. Clés pour réussir votre vie amoureuse.** Christophe Medici
18h - **La technique Monroe, une neuroscience pour percevoir le monde autrement.** Olivier Lussan

Ateliers Découvertes

- 11h - **Géobiologie et habitat.** Franck Kovelmann
12h - **Le Couple Conscient : parce qu'il faut être 2 pour faire de l'Amour.** Alice de France et Nicolas Mauran
13h - **Accompagner les étapes du développement, de l'enfance à l'adolescence, soutenir la croissance avec les oligo-minéraux.** Docteur Vuillet Romieu Marie Claude
14h - **Les troubles fonctionnels du rachis (douleurs chroniques, fuites urinaires, paralysies périphériques,...) traitement réussi par le Microcourant Régénératif programmé, 20 ans de recherche clinique.** Dr Paul Vo Quang Dang

- 15h - **Comment convertir la pollution technologique moderne en énergie bénéfique pour le vivant, grâce aux ondes scalaires ?** Hubert Mauerer
16h - **Dentisterie holistique préventive et sans métal. Dentisterie écologique, implant Zircane.** Dr Ted Levi
17h - **L'approche naturopathique et holistique de la santé. Détoxination, alimentation vivante, conseils d'hygiène de vie pour prévenir et rééquilibrer notre santé Équilibre acido basique ; harmonie des 4 éléments (eau, air, terre, et feu). Protection des pollutions électromagnétiques.** Philippe Cleyet Merle

Ateliers Expérientiels

- 11h - **Méditation en pleine conscience.** Olivier Raurich
12h - **Rechargez vos batteries profondément avec le Qi et apprenez à vous défaire du stress, de l'anxiété et d'autres émotions négatives avec des conseils et techniques.** Ann McDonagh
13h - **Les secrets étonnants de l'axe cerveau intestin qui conditionnent notre santé.** Patricia Paisant
14h - **Entrer en contact et communiquer avec votre ange gardien et votre Archange.** Carole Huriot
15h - **Explorer la conscience par la technique Monroe.** Olivier Lussan
16h - **Initiation aux constellations familiales & systémiques.** Karine Hury
17h - **Émotions : puissance de vie au service de notre mission d'être et d'action.** Dominique Lussan
18h - **Accompagner sans souffrir (thérapeutes, aidants, au quotidien...)** David Sorin

Lundi 4 octobre

Ateliers Développement personnel

13h - **Harmoniser la pensée logique et l'intuition avec le tarot de Marseille, outil de développement personnel.** Simone Berno

14h - **Développer son identité d'être et percevoir la beauté de la planète, être acteur de sa régénération.** Dominique Lussan

15h - **55 minutes pour comprendre ce qu'est l'hypnotisme-universel®.** Didier Joire

16h - **Les énergies que nous avons reçues à la naissance.** Frédérique Cao

Ateliers Découvertes

12h - **Les principes et règles de base pour une santé parfaite : détoxination, alimentation vivante, conseil d'hygiène de vie. Équilibre acido-basique ; harmonie des 4 éléments (eau, air, terre, et feu). Protection des pollutions électromagnétiques.** Philippe Cleyet Merle

13h - **Communication animale et Reiki animalier.** Sabine Mahieu et Audrey Cottenci

14h - **Révéler sa puissance avec les oligo-minéraux, mieux gérer le stress et éviter le burn out.** Marie Claude Vuillet-Romieu

15h - **Le Microcourant Régénératif programmé, une découverte de pointe qui booste le rajeunissement du visage.** Dr Paul Vo Quang Dang

16h - **Comment convertir la pollution technologique moderne en énergie bénéfique pour le vivant, grâce aux ondes scalaires ?** Hubert Mauerer

Ateliers Expérientiels

11h - **Comprendre et expérimenter la méthode ACCEDER.** Jean-Marc Sabatier

12h - **Mission d'Âme : découvrir et réaliser sa raison d'être.** Nicolas Mauran

13h - **Speed Dating Professionnel.** Sandrine Peretti et Juliette de Menthon

14h - **Devenir Expert en Réflexologies Combinées & être un professionnel des interventions non médicamenteuses.** REF Formations

15h - **Le microbiote : la santé est dans notre ventre !** Patricia Paisant

16h - **Auto-relaxation par le Do-in.** Nathalie Darmagnac

17h - **Développer son identité d'être et percevoir la beauté de la planète, être acteur de sa régénération.** Dominique Lussan

Le Salon Zen, Un événement Spas Organisation



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), 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, Angers, Tours, Bordeaux, Lyon), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes, La Rochelle) ;
- **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.

Un Comité de Sélection propre à chaque salon s'assure que les critères de qualité sont respectés pour tous les produits et services présentés, dans le respect d'une démarche éthique et environnementale.

SPAS Organisation déploie aussi des services à l'attention de ses exposants via la marketplace **sevellia.com** : Dédiée aux produits biologiques, naturels et éco-responsables, sevellia.com permet aux exposants de proposer leurs produits avant, pendant et après les salons. Sevellia.com regroupe 600 vendeurs et 40 000 références.

www.spas-expo.com

