

ZEN&BIO

Salon Bio, Bien-être et Habitat sain

7-9
OCT.
2016



NANTES

Parc de la Beaujoire de 10h à 19h

www.salon-zenetbio.com

dossier
de
presse

*Alimentation, cosmétique,
développement personnel,
habitation, loisirs... : faire
le plein d'idées neuves et de
produits sains pour que la bio
et le bien-être deviennent
un art de vivre au quotidien*

Le salon Zen & Bio au cœur d'une région dynamique	3
Zen & Bio Nantes, la référence bio et bien-être dans le grand Ouest	4
Les thématiques	5
Témoignages exposants	6
Témoignages visiteurs	8
Nouveaux exposants	10
Exposants régionaux	12
Grandes conférences	14
Animations créatives	17
Ateliers-conférences	18
Ateliers pratiques	24
Infos pratiques / Contact presse	26

Sommaire

Le salon Zen & Bio au cœur d'une région dynamique

les Pays de la Loire, 2^e région bio de France

En France

Consommation et production en hausse

D'après le baromètre Agence Bio/CSA 2015, 9 Français sur 10 (89 %) consomment bio, au moins occasionnellement. Ils n'étaient que 54 % en 2003. Parmi eux, les deux tiers le font régulièrement (au moins une fois par mois), contre 37 % en 2003.

Toujours selon l'Agence Bio (associée aux organismes certificateurs), la production bio se porte tout aussi bien avec 1,12 million d'hectares engagés en bio fin 2014, soit une augmentation de 5,4 % par rapport à 2013.

La part des productions bio continue de progresser dans tous les secteurs (+ 4 % de surfaces certifiées entre 2013 et 2014) pour atteindre 4,14 % de la SAU (surface agricole utile). Quant aux surfaces en première année de conversion (148 000 ha), elles ont augmenté de +36 % en 2014 par rapport à 2013.

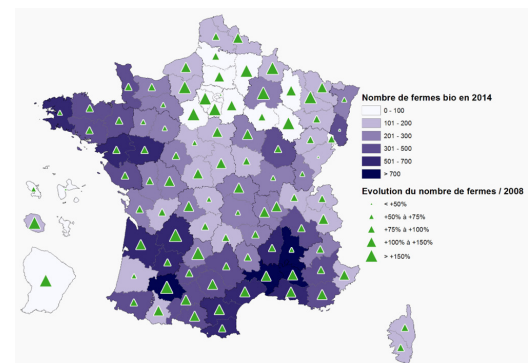
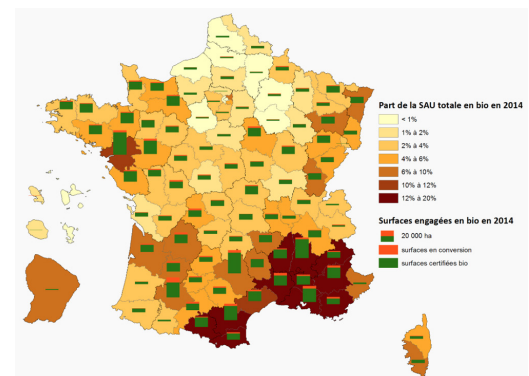
En région

L'Agence Bio révèle que dans 5 régions françaises, près de la moitié des surfaces sont engagées en bio.

En tête, Midi-Pyrénées (145 409 ha), suivie par les Pays de la Loire (115 570 ha), le Languedoc-Roussillon (100 789 ha), Rhône-Alpes (96 331 ha) et Provence-Alpes-Côte d'Azur (93 184 ha). En outre, le taux de conversion des surfaces s'accroît dans chacune d'elles.

Dans les Pays de la Loire, région d'accueil du salon Zen & Bio, deux départements font la course en tête en termes de production bio :

- côté surfaces certifiées bio, la Loire-Atlantique, avec plus de 12 % de la SAU ;
- côté fermes bio, la Loire-Atlantique et le Maine-et-Loire, avec plus de 500 exploitations (+100 % depuis 2008).



« QUE TON ALIMENTATION
SOIT TA PREMIÈRE
MÉDECINE »
Hippocrate



ÊTRE ZEN DANS SON ESPRIT ET BIO DANS SA VIE EST À LA PORTÉE DE TOUS

Fini la bio élitiste, vive la bio féconde et joyeuse ! Le salon Zen & Bio Nantes, ce sont des milliers d'idées concrètes pour vivre en harmonie avec soi-même et son environnement. Une révolution douce à l'attention des initiés comme des néophytes à la recherche d'informations et de conseils qui les guident vers un nouveau style de vie et leur permettent de s'enrichir des nouveautés apparues sur les marchés de l'alimentaire, de la maison, de la beauté et du développement personnel.

DES EXPOSANTS RESPECTUEUX DE LA NATURE ET DES HOMMES

Car mieux vivre, c'est d'abord bien vivre en adoptant des éco-réflexes dans tous les domaines. Zen & Bio invite les visiteurs à conjuguer plaisirs de la table et santé, à s'initier aux soins de beauté

Zen & Bio Nantes, la référence bio et bien-être dans le grand Ouest

salon
grandes conférences
ateliers-conférences
ateliers pratiques
animations
marché bio

3 jours
210 exposants
16 500 visiteurs
1 lieu unique

naturels, à évacuer le stress le temps d'une séance de relaxation, de massage ou de sophrologie, à marier éthique et mode (vêtements, accessoires, bijoux), à préparer des vacances nature ou encore à trouver des solutions pour un habitat éco-responsable.

LE DO IT YOURSELF EN PREMIÈRE LIGNE

Asrucs et pratiques sont à découvrir en au cours des ateliers, des animations et des conférences. Le *Do It Yourself* connaît une progression significative chez des consommateurs qui veulent être les acteurs de leur bien-être.

NOUVEAU



LA SÉLECTION BIO & NATURELLE

Les consommateurs pourront découvrir les nouveautés et réserver leur « panier idéal » sur www.sevellia.com, un site de vente en ligne multi-marchands de produits bio, naturels et écoresponsables (+ de 9 000 références). Ils récupéreront leurs achats sur le salon Zen & Bio.

Un *click and collect*¹ dans l'air du temps !

(1) cliquer et prendre sa commande sur le salon



ours
posants
visiteurs
unique



Les thématiques

Bio et bien-être partout dans nos vies

MARCHÉ BIO

Fruits et légumes, céréales, thés et tisanes, vins et boissons, plats cuisinés, produits laitiers, œufs et viandes, produits de la mer. Produits alimentaires pour allergiques.

MAISON ÉCOLOGIQUE, ÉCOPRODUITS

Mobilier ergonomique, literie, ioniseurs, filtres à eau et économiseurs d'eau, matériel culinaire, produits d'entretien verts, équipement ménager à faible consommation énergétique

HABITAT SAIN

Construction écologique, économie d'énergie, rénovation, finition, décoration

ENVIRONNEMENT

Associations et organismes d'environnement, centres de formation.

JARDINAGE

Plantes et graines, semences, terreau, compost, engrais vert, matériel de jardin.

VACANCES NATURE ET TOURISME SOLIDAIRE

Parcs naturels, gîtes, séjours verts, randonnées et sports nature.

BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET CONFORT

Cosmétiques et maquillage bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires, plantes médicinales, appareils de remise en forme.

MIEUX-ÊTRE

Développement personnel, massages, gyms douces, arts martiaux.

PRÊT-À-PORTER, ACCESSOIRES DE MODE, DÉCO NATURE

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

LE COIN DES ENFANTS

Aliments pour bébé, produits de soins pour la maman et l'enfant, vêtements, jeux éducatifs, mobilier.

PRESSE ET ÉDITION

Livres, magazines, CD, DVD.

Témoignages exposants



Claudie Revel,
Guayapi

G U A Y A P I

Claudie Ravel a fondé la société Guayapi en 1990, avec pour vocation la valorisation de plantes nobles, atypiques dans nos contrées, mais typiques et emblématiques pour les peuples vivant sur les terres d'origine de ces plantes. Ces plantes sont cultivées et importées selon des critères biologiques remarquables, tout en respectant la biodiversité locale et selon les principes du commerce équitable, puis distribuées sous forme de compléments alimentaires, de cosmétiques et de produits alimentaires.

Quelle est votre image du salon ?

Le Salon Zen & Bio Nantes est pour nous à l'image de ce qui peut se faire de semblable en région parisienne, mais adapté à la province avec des consommateurs de plus en plus responsables. De plus, le public nantais étant réputé pour sa jeunesse et son envie de changer les choses, nous pensons que ce salon est un atout pour un la région tout particulier, et pour Guayapi !

Pourquoi participer à Zen & Bio cette année ?

Présents depuis 27 ans sur de nombreux salons de la SPAS, nous avons perdu il y a trois ans notre commercial dans la région nantaise, alors qu'il s'agissait d'une des plus dynamiques pour notre activité ! Nous sommes aujourd'hui en pleine reconquête de ce territoire avec des produits dont le packaging est aujourd'hui plus moderne et de nouvelles saveurs que nous avons hâte de faire découvrir aux Nantais.

Pensez-vous apporter une nouveauté au salon, en complément de ce qui y est présenté ?

Guayapi, par ses divers engagements pour la biodiversité et un commerce équitable, a pour mission de dépasser les simples critères biologiques. Nous avons pour but d'approfondir la recherche en phytothérapie sur les territoires d'Amazonie et du Sri Lanka, et d'établir avec les populations locales un contrat humain et commercial éthique.

Enfin, nous présenterons de nouveaux produits, tels que le Kurakkan, millet du Sri Lanka, sans gluten et particulièrement savoureux !

Claudie Ravel, en tant que membre de Slow Food, permet à Guayapi d'être actif au sein de cette association qui porte, notamment, la Sentinelle Warana (produit exemplaire « bon, propre et juste ») et la Sève de Kitul, élue Arche du Goût. De plus, la filière Warana a fait l'objet d'une étude d'impact qui permet de mettre en valeur l'exemplarité de partenariat de cette filière et les critères élevés au-delà du bio de la certification FGP (Forest Garden Product).

Témoignages exposants



Cédric Cadoret,
Chlorophylle



Vous êtes exposant au salon Zen & Bio depuis plusieurs éditions. Qu'est-ce qui vous incite à revenir ?

Nous apprécions de venir sur le salon Zen & Bio car c'est un moyen de nous faire connaître, notamment auprès des Nantais et des nouveaux arrivants dans la région – ils toujours plus nombreux chaque année. C'est également un moment d'échanges avec nos adhérents et nos clients dans un contexte différent de celui de nos magasins.

Trouvez-vous que les consommateurs sont plus exigeants d'année en année, plus avertis, plus précis dans leurs attentes ?

Les consommateurs présents au salon sont exigeants et ils ont raison. Le monde de la Bio a beaucoup évolué depuis une dizaine d'années et quand un marché est autant porteur, il attire les convoitises. On trouve donc de tout ! C'est à nous de rassurer les consommateurs avec le professionnalisme, l'expérience et la simplicité qui nous caractérisent.

Repensez-vous votre façon de travailler régulièrement ? Réinventez-vous, améliorez-vous, créez-vous de nouveaux produits pour répondre aux attentes de vos clients, parfois rencontrés sur Zen & Bio ?



Notre coopérative de consommateurs existe depuis plus de 30 ans, il est donc primordial de nous remettre en question et d'adapter notre offre à la demande. Les remarques des consommateurs du salon Zen & Bio sont bien évidemment prises en compte, tout comme celles de nos adhérents et clients au quotidien (référencements de produits ou de gammes, formations de nos collaborateurs dans des domaines spécifiques comme la phyto, etc.).

Témoignages visiteurs



JASMINE, 53 ANS

Comment décrieriez-vous le salon dans son ensemble ?

J'ai découvert Zen & Bio Nantes il y a trois ans et je retournerai en 2016 avec beaucoup de plaisir. Le salon est très riche en différents domaines (santé, alimentaire, bien-être, habitat...). Son site internet très bien fait me permet de préparer ma visite.

Qu'aimez-vous trouver au salon Zen & Bio, pourquoi l'appréciez-vous ?

J'apprécie la variété des exposants qui représentent tous les secteurs et viennent de toute la France. J'aime aussi son organisation sur trois jours qui permet d'assister à de nombreuses conférences. La qualité des intervenants compte beaucoup. Sans oublier la librairie où j'achète toujours quelque chose. L'année dernière, j'avais également craqué et acheté un savon à chaque savonnier présent. Toute la famille a pu avoir son petit cadeau personnalisé !

Est ce que votre mode de consommation a changé depuis que vous venez au salon ?

Oui, je suis beaucoup plus attentive à ce que j'achète en général (composition, provenance...). J'ai adopté de vrais éco-réflexes au quotidien pour moi et pour ma famille.

Qu'est-ce qui motive particulièrement votre venue chaque année ?

J'aime découvrir de nouveaux produits (je profite du salon Zen & Bio pour faire une partie de mes cadeaux de Noël), tester de nouvelles techniques, de nouvelles pratiques et m'informer. J'apprécie particulièrement que le programme des conférences et des ateliers, où je passe beaucoup de temps, soit en ligne pour préparer et optimiser ma visite.

Est-ce un moment que vous aimez partager en venant accompagnée et en flânant ou préférez-vous venir seule pour aller à l'essentiel ?

Les deux. Le fait que le salon se déroule sur trois jours me permet d'y aller accompagnée puis éventuellement d'y revenir seule (ou l'inverse). Dans tous les cas, après avoir découvert un produit ou une technique qui m'a interpellée et/ou m'a plu, j'en parle à mon entourage et je trouve toujours des curieux intéressés pour me suivre !

Témoignages visiteurs



CYRIL, 44 ANS

Quelle a été votre impression lorsque vous avez découvert le salon Zen & Bio ?

J'ai découvert Zen & Bio Nantes l'année dernière sur les conseils de ma femme, visiteuse fidèle, qui a réussi à me convaincre de l'accompagner. J'y ai découvert un salon présentant beaucoup de choses, tant dans les domaines de l'alimentaire, du bien-être que de l'épanouissement personnel.

Qu'est-ce qui vous particulièrement plu, qu'avez-vous aimé y trouver ?

J'étais assez sceptique de prime abord, ayant peur d'y croiser vendeurs de gadgets et de remèdes miracles. Finalement, j'ai passé plus de quatre heures à dénicher de nouveaux produits et à goûter à des productions vraiment bonnes. J'ai apprécié de passer d'un univers à l'autre, en découvrant qu'on pouvait vraiment vivre autrement en étant très sérieux, sans tomber dans le cliché « hippie ».

Votre façon de consommer a-t-elle changé depuis que vous venez au salon ?

Eh oui ! Je fais plus attention lorsque nous faisons les courses et je comprends maintenant l'intérêt de tous les réflexes que ma femme a adoptés à la maison. Au début de l'année, je me suis même mis au Qi Gong, que j'avais pu tester lors du salon Zen & Bio 2015.

Une visite au salon 2016 est-elle inscrite à votre agenda ?

Bien entendu ! Je pense que cette année, mon épouse n'aura pas besoin de me forcer. Ce sera un plaisir d'y retourner. J'ai vu sur le site internet du salon que le yoga était au programme des ateliers. J'ai envie de tester pour voir si cela me plaît. J'irai également au salon Zen & Bio pour découvrir de nouveaux produits et racheter certains de ceux que j'avais découverts l'année dernière et que l'on ne trouve pas forcément en magasins bio.

Est-ce que ce sera une visite en solo, cette fois ?

Non. Comme vous l'avez compris, c'est désormais un rendez-vous que nous partageons à deux. Et qui sait, peut-être y amènerons-nous les enfants dans quelques années !

Nouveaux exposants

ALIMENTAIRE

BORD A BORD B7

Pour fêter ses 20 ans et pour la première fois sur le salon, la société **Bord à Bord** vient présenter sa gamme de spécialités alimentaires à base d'algues. Les algues sont d'abord récoltées en Bretagne, lavées à l'eau de mer et conservées dans le sel. Rouges, vertes ou brunes, elles offrent une large palette de saveurs aussi bien marines – proches de celles des fruits de mer avec des goûts d'huître ou de crustacé – que terrestres avec des goûts proches de l'oseille ou des champignons. www.bord-a-bord.fr



DOMAINE DES MAISONNETTES A12

Aproximité du château de Pray, le chai du **Domaine des Maisonnettes** se trouve à Amboise (Indre-et-Loire - 37) dans des caves creusées dans le tuffeau. Situées sur les communes de Montlouis-sur-Loire, Francueil et Chargé, les vignes, d'une superficie totale de 4,8 ha, sont conduites en agriculture biologique.

BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

GUAYAPI I6

Fondée par Claudie Ravel il y a 26 ans, **Guayapi** sélectionne les meilleures matières premières d'Amazonie et du Sri Lanka. Elles sont ensuite distribuées sous forme de super-aliments, compléments alimentaires, produits d'épicerie fine et cosmétiques. Ces produits respectent trois critères fondamentaux : le biologique, l'environnemental (biodiversité) et le social (commerce équitable). www.guayapi.com



FLORE DE SAINTONGE F5

Le laboratoire **Flore de Saintonge** est né en 1982 de la rencontre entre Yvonne Reiter, naturopathe, et Bernard Briaud, biologiste, docteur ès-Sciences, chargé de recherches au CNRS. Dès le départ, la nature a été au centre de leurs préoccupations. Ils ont fait partie des pionniers de la cosmétique bio en France. Ils sont implantés dans le nord de la Saintonge romane, sur l'axe Poitiers-Saintes. Leur activité est très variée. Elle va de la culture de plantes aromatiques au conditionnement des produits finis, en passant par l'extraction des principes actifs et les différentes fabrications. Mais le cœur de leur savoir-faire réside dans les macérations solaires. www.floredesaintonge.fr



Nouveaux exposants

MODE ARTISANAT

ESTREIA E22

Découvrir l'or végétal, artisanat créé à partir de la tige d'une immortelle qui a naturellement la couleur de l'or. Cette plante est tissée, travaillée pour faire des bijoux, des sacs et des objets décoratifs.



LANGES DE FLO F13

Florence, diplômée en couture, a créé sa marque à la naissance de son fils. Depuis 2008 c'est dans son atelier basé en Vendée qu'elle fabrique ses gammes de couches lavables, créations pour enfants et produits d'hygiène lavables. www.langesdeflo.com



MAISON

COLOR RARE C14



Importateurs de peintures et d'enduits décoratifs naturels en provenance d'Italie, vous trouverez leur magasin au 30 boulevard Pierre de Coubertin à Nantes. Artisans de la couleur, ils proposent un très large éventail de couleurs, par le biais de nuanciers faits main. Leurs produits, de qualité, sont fabriqués dans le respect de

l'environnement et de l'homme. Des produits naturels et écologiques, donc, accessibles à tous. La boutique propose également des stages et des ateliers pour apprendre les techniques d'application et passer un bon moment. www.colorare.fr

DÉVELOPP^{NT} PERSONNEL

LA PARENTHÈSE J1

À mi chemin entre les plages de Bretagne, de Vendée et la région de Nantes, le parc de la Hubiais est situé à St-Omer de Blain. c'est dans cet endroit préservé qu'Odile et Rémi Dujardin, professionnels de la santé (elle est somatothérapeute et lui infirmier libéral), ont choisi d'habiter et de faire de ce lieu une « Parenthèse ».



Tout en valorisant la biodiversité sur tous les plans, ils y développent les principes de la permaculture et proposent des séjours, des activités et des rendez-vous chaleureux, détoxifiants et régénérants, pour le corps comme pour l'esprit. www.laparenthese-location.com



SHIZEN SCHOOL K1

Premier centre de formation professionnel en massage bien-être installé dans la périphérie nantaise, **Shizen School** est avant tout un enseignement de qualité modulable. Qu'il s'agisse d'approfondir ses connaissances ou d'acquérir une formation complète, les enseignants sont là pour permettre à chacun de développer son art dans le respect des techniques ancestrales. www.shizenschool.fr

Exposants régionaux

ALIMENTAIRE

NATURE & COMPAGNIE D5

Nature & Cie est spécialisée dans la fabrication et la commercialisation de produits sans gluten et biologique. Elle souhaite apporter une réponse nouvelle aux difficultés rencontrées par les personnes intolérantes en gluten, en proposant une gamme de produits attractifs, pratiques et surtout de très bonne qualité gustative. **Nature & Cie** propose une gamme complète pour toute la famille : cakes, pizzas, lasagnes, tarte, biscuits, madeleines, pâtes, farines... www.nature-et-cie.fr



BIEN-ÊTRE BEAUTÉ

SARMANCE G16

En 2011, Jérôme Bretaudeau, vigneron du Domaine de Bellevue, et Benjamin Bellet, alors directeur du développement international du Voyage à Nantes, se rencontrent pour la première fois autour de leur passion commune pour les vignes bio de Loire et l'œnotourisme. À partir de 2013, ils sont accompagnés par des laboratoires locaux experts en cosmétologie. Inspirés par des recherches scientifiques précédentes, ils étudient durant de nombreux mois et aux différents stades de croissance les principes actifs concentrés dans les vignes bio de Loire. Ils découvrent sur le pampre de vignes bio la présence de principes actifs antioxydants, et donc anti-âge, très efficaces, en particulier à la période de la floraison. **Sarmance** était née... sur les bords du plus long fleuve de France. Le nom **Sarmance** fait écho à la notion de sarment, aux termes de renaissance, de romance et de fragrance. La vocation de **Sarmance** est d'apporter du bien-être à toute la famille, sans limite d'âge, des petits enfants aux grands-parents. Avec un même esprit d'ouverture sur la transmission des valeurs, la douceur de vivre et les racines ligériennes. www.sarmance.com



MAISON

LE BOIS D'ANTAN E13



Le Bois d'Antan est une entreprise d'ébénisterie artisanale familiale située à Corcoué-sur-Logne. Créée il y a plus de 20 ans, elle fait évoluer ses gammes au fil des années. Depuis 2008, forts de leur longue expérience dans la conception et la fabrication de meubles en bois massif, Anne et Dominique Mabit étudient les nouveaux modèles de cuisine, salons et chambres avec trois critères incontournables : la santé, l'environnement et le durable, tout en conservant les règles de la fabrication artisanale. www.ecologie-design.fr

Exposants régionaux

ASSOCIATION

PARRAINER UNE RUCHE A17

Devenir parrain d'une ruche, c'est participer au maintien de la biodiversité tout en s'engageant pour la préservation des abeilles. Un parrainage permet de créer une nouvelle colonie d'abeilles. En remerciement, les abeilles offriront une partie de leur travail : du miel, du pollen et de la cire. Les pots de miel seront étiquetés au nom du parrain ou de la marraine. La ruche est en bois, fabriquée en France. Et toutes les ruches sont dans la commune d'Héric.

www.lerucherduchampoire.com



ARTISANAT

ÉDITIONS POUR PENSER I15



Cette maison d'édition a été créée en 2002 autour des livres d'Aline de Pétigny. Elle compte aujourd'hui une trentaine d'auteur(e)s et une soixantaine de titres à son catalogue. Le souhait des **Éditions pour penser** est de regrouper dans un catalogue des histoires et des contes adaptés pour aborder quelques-unes des « grandes questions » avec les enfants. Des histoires et des contes à travers lesquels les auteurs souhaitent partager un point de vue,

une sensibilité. C'est le premier éditeur de livres d'épanouissement personnel pour les enfants, pour transmettre avec des histoires et contes philosophiques des idées sur des sujets sensibles et/ou positifs de la vie.

www.pourpenser.com

DÉVELOPPANT PERSONNEL

HYPNOSE SAJECE K13

L'hypnose **Sajece** a été créée en 2009. Elle est une méthode douce d'hypnose. Le praticien en hypnose **Sajece** cherche à ce que la personne aille mieux dans sa globalité. Il travaille sur les sources du problème. Prenons l'exemple du surpoids : le but premier n'est pas que la personne mincisse mais qu'elle soit heureuse. Si elle se sent remplie de bonheur, elle se passera du besoin de remplir un vide de nourriture. C'est donc avec beaucoup d'humanité que se déroulent les séances d'hypnose **Sajece**.

www.hypnotherapie-cholet.fr



VENDREDI 7 OCTOBRE 2016 13:00

Une certitude, silhouette et émotions sont liées

La nutrition comportementale pour restaurer son équilibre alimentaire **avec Christelle Dallerac**

Pédagogique, ludique, inédite par ses approches, cette conférence permet d'explorer ses conflits intérieurs à l'origine des habitudes de vie négatives, immanquablement liées au surpoids et aux troubles alimentaires.

Adopter des habitudes émotionnelles adéquates dans un quotidien rempli de trop plein émotionnel. Prendre en main une fatalité qui n'en est pas une !

Christelle Dallerac est passionnée depuis toujours par l'écologie et la cuisine. Diététicienne depuis 20 ans, elle partage son temps entre consultations, conférences, ateliers de cuisine et formations.

Elle aime faire découvrir les bienfaits d'une meilleure alimentation et les saveurs d'une cuisine simple à base

de produits sains. Elle est l'auteur de plusieurs livres culinaires et scientifiques. Formatrice pour l'Institut européen des substances végétales, Christelle dispense des formations médico-scientifiques en phytothérapie clinique individualisées, auprès de professionnels de santé.

Elle est aussi membre de l'Institut européen de diététique et de micro-nutrition et anime des conférences pour la fondation PILEJE. Cette fondation a vocation à promouvoir auprès d'un large public le rôle de l'alimentation pour réduire les risques de maladies, optimiser la santé et le bien-être à long terme.

Depuis 2012, Christelle est consultante pour Santé Magazine ; elle dispense des conseils nutritionnels et phytothérapeutiques auprès des lecteurs.



VENDREDI 7 OCTOBRE 2016 17:30

L'année internationale des légumineuses en pratique

Quelle place dans une cuisine moderne, digeste et durable ? **par Gilles Daveau**

Dans les réflexions pour un modèle alimentaire durable, certains aliments reviennent en force. C'est le cas des légumes secs.

L'ONU a fait de 2016 l'année internationale des légumineuses ! Super-aliments, à la fois féculents, sources uniques et bon marché de fibres et de protéines et engrais verts, on envisage désormais ces légumineuses comme des piliers d'une alimentation et d'une agriculture durables pour bientôt 10 milliards d'humains. Mais, pour une part importante de la population qui ne cuisine plus et connaît mal ces aliments, il faut souvent les ré-approprier à partir de recettes simples, que l'on peut préparer rapidement à partir d'une boîte ou d'un bocal de légumes secs cuits.

C'est l'occasion de découvrir une matière culinaire étonnante, fondante et crémeuse, portant parfaitement les parfums, souvent base de sauces dans les cuisines du monde et qui se décline en tapas multicolores, blinis

ou burgers végétaux, ou même en gâteaux surprenants (et sans gluten !)

On pourra ensuite acheter bruts et cuire soi-même ses pois ou haricots, pour des préparations toujours peu onéreuses, même en bio.

Gilles Daveau fut restaurateur et traiteur bio de 1988 à 2010 en région nantaise. Il forme des particuliers et des professionnels de la cuisine depuis 29 ans.

Partenaire de réseaux nationaux (Unplusbio, Fnab), il accompagne les collectivités pour l'introduction des produits de qualité et de proximité dans les cantines.

Il est l'auteur du *Manuel de cuisine alternative* (Actes Sud 2014) et co-auteur de l'ouvrage collectif *Savez-vous goûter les légumes secs ?* (Couderc Daveau Mischlich Rio Jonker, presses EHESP 2014).

Il anime de nombreux cours et ateliers de cuisine en région nantaise et à Paris.



SAMEDI 8 OCTOBRE 2016 13:00

Le côlon, notre deuxième cerveau

Son rôle important, comment le protéger et ainsi prolonger notre vie ? *par le Docteur Georges Pourtalet*

Avec plus de 50 années de recherche et de preuves cliniques, Georges Pourtalet nous explique les raisons de la présence de neurones dans notre côlon.

Il parle aussi du rôle incroyablement important de ce côlon, nous dit comment le protéger et prolonger ainsi notre vie en restant en bonne santé.

Après quatre années de formation chirurgicale lourde, faisant fonction d'interne en chirurgie dans le service du Professeur Yves-Jacques Longuet, à l'hôpital Rotschild, et de deux années en tant que chirurgien à Trèves,

où débute cette recherche, Georges Pourtalet s'installe à Paris en 1961.

Il exerce une double activité de médecin et de chirurgien, ce qui lui permet de continuer ses travaux. Aujourd'hui retraité, il continue avec ferveur ses recherches dans le domaine digestif, y compris le côlon et l'appendice, sa passion.



DAUPHIN

Cette conférence est organisée par les éditions Le Dauphin www.editionsdudauphin.com

SAMEDI 8 OCTOBRE 2016 17:30

Les racines de nos maladies

L'urgence de s'interroger sur ces nouvelles maladies émergentes *par Elke Arod*

Les effets néfastes du mercure et des xénobiotiques sur notre métabolisme et ses liens avec les nouvelles pathologies, tant physiques que psychologiques.

Se poseront aussi nombre d'interrogations autour des métaux lourds : quels sont-ils ? D'où viennent-ils ? Où vont-ils ? Quelle approche pour les détecter et quels outils thérapeutiques ? Comment les combattre ?

Elke Arod analysera ensuite le séisme microbien et développera la question du microbiote comme explication de nos maladies et quels espoirs sa compréhension génère sur les pathologies de nos enfants (hyperactivité, autisme, schizophrénie, épilepsie...).

Elke Arod est présidente et fondatrice de l'association STELIOR (Centre international d'information, recherche et études sur les troubles du métabolisme et du comportement chez l'enfant et l'adulte). Elle est également fondatrice

du collège scientifique STELIOR, présidé par le Pr Boyd Halley.

Elle est spécialiste en toxicologie environnementale et humaine des métaux traces, des xénobiotiques et leur synergie : mercure, plomb, cadmium, aluminium, titane, etc. Elle est aussi spécialiste des effets néfastes du mercure sur le métabolisme et ses liens avec les pathologies physiques et psychiques et fondatrice de la première école et académie en nutri-détoxicologie.

Conférencière, auteure de nombreux articles, elle participe à des émissions de télévision et radios internationales.



DAUPHIN

Cette conférence est organisée par les éditions Le Dauphin www.editionsdudauphin.com

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2016 13:00

Halte au sabotage amoureux

Bénédicte Ann, le café de l'amour

Qui n'a jamais été attiré(e) par une personne qui le(la) fascinait mais qui s'est révélée indifférente à son égard ?

Qui ne s'est jamais engagé(e) dans une histoire alors que sa petite voix intérieure l'en dissuadait ?

Que l'on se pose des questions sur son couple ou que l'on se sente disponible pour une belle et longue relation, chasser enfin les fantômes du passé, faire une croix définitive sur les relations toxiques, dépasser des blocages et apprendre à s'ouvrir.

Tout le monde peut trouver l'amour. Encore faut-il se l'autoriser...

Bénédicte Ann, coach de vie et créatrice des *Cafés de l'amour* est une ex-auto-saboteuse. Psychologue de formation, elle a expérimenté la méthode qu'elle

préconise sur des centaines de personnes avec des résultats très probants.

Son programme : identifier ce qui bloque, comprendre pourquoi et agir pour que ça change.

Elle est l'auteure de *Le prochain, c'est le bon* (Ed. Albin Michel), *Autodiagnostic Amoureux* (Ed. de L'homme) et *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel* (Ed. Eyrolles). www.cafedelamour.fr



Cette conférence est organisée par les éditions Eyrolles www.eyrolles.com

EYROLLES

DIMANCHE 9 OCTOBRE 2016 17:30

J'arrête de me trouver nul(le)

par **Clotilde Poivilliers**

Un programme en 21 jours, élaboré d'après les cinq mouvements de l'énergétique chinoise, pour sortir de la spirale de l'échec et de la culpabilité, croire en ses capacités et se sentir mieux dans sa peau.

Clotilde Poivilliers, de formation scientifique initiale (3^e cycle de biologie), a enseigné en collèges et lycées. Puis, guidée par sa quête de sens, elle a suivi plusieurs formations dans le domaine du bien-être du corps et de l'esprit : shiatsu, Qi-Gong, coaching « kinémotion » (corps/émotions), enneagramme, communication non violente (CNV), médiation familiale et méta-homéopathie.

Elle est maintenant praticienne et enseignante en shiatsu et en thérapie quantique.

Elle a ouvert, dans les Yvelines, SHIATSUTHEMA, un cabinet et une école de shiatsu, agréée par la FFST - Fédération Française de Shiatsu Traditionnel.

Elle anime des ateliers antistress et gestion des émotions pour les salariés et les étudiants, ainsi que des séminaires de psycho-bio-énergétique et de « prévention-santé du corps, du cœur et de l'âme ».



Cette conférence est organisée par les éditions Eyrolles www.eyrolles.com

EYROLLES

Animations créatives

Salle BERLINGOT

VENDREDI 7 OCTOBRE

11:00	Se nourrir en conscience - alimentation énergétique de saison. Réalisez votre pesto de plantes	Emmanuelle Guilbaudeau Gilles Tertrais
12:30	Préparation d'un savon par saponification à froid	Jeff Renault
14:00	La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous !	Sylvie Marsollier, AVF
15:30	Conseils et gestes au quotidien pour prendre soin de sa peau	Julien Brault, Bomoï
17:00	Gel Douche « été indien »	Nadine Bouillon, Jacaranda

SAMEDI 8 OCTOBRE

12:00	Découverte et dégustation des vins du salon	Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie
13:00	La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente ? Cet atelier est fait pour vous!	Sylvie Marsollier, AVF
14:30	Fabriquer soi-même ses cosmétiques naturels, c'est facile !	Bernard Briaud
16:00	Se nourrir en conscience - alimentation énergétique de saison. Réalisez votre pesto de plantes	Emmanuelle Guilbaudeau Gilles Tertrais

DIMANCHE 9 OCTOBRE

11:00	Préparation d'un savon par saponification à froid	Jeff Renault
12:30	Découverte et dégustation des vins du salon	Lilas Carité - Guide du vin bio, Éditions Utovie
13:30	La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente ? Cet atelier est fait pour vous !	Sylvie Marsollier, AVF
15:00	Prendre soin de son bébé naturellement	Nadine Bouillon, Jacaranda
16:30	Redécouvrir le bicarbonate et le percarbonate nos amis	Josette Lescouarch

VENREDI 7 OCTOBRE

11:00	Arrêtons de nous mentir : les clés d'une alimentation durable	Magali Paré Christelle Dallérac
11:00	La Réflexologie Faciale pour soulager vos douleurs et la Taokarma Thérapie pour effacer tout votre karma de souffrances	Nhuan Le Quang
12:00	Attirez la réussite avec l'EFT	Alain Maria
12:00	Eczéma, psoriasis, acné : comment retrouver sa peau de bébé naturellement	Sophie Doucher
12:00	Se soigner naturellement avec les huiles essentielles	David Andrault
12:00	La formation à La gestalt-thérapie humaniste : devenez thérapeute et travailler sur vous	Béatrice Veillard
13:00	Les Principes Systémiques de la Vie et de l'Amour !	Jacqueline Gateau
13:00	La Numérologie Créative® pour vous accompagner	Laurence Thiévin
13:00	Méditation et états de conscience modifiée avec les cristaux	Daniel Briez
14:00	Bols de Cristal	Alain Metraux
14:00	L'approche naturopatique de la santé	Philippe Cleyet Merle
14:00	Rêve de vie	Frédéric Langourieux
14:30	Améliorer sa santé par l'auto-hypnose et soigner par l'hypnose	Dany Dan Debeix
15:00	Rhumatismes, arthrite, arthrose : les bons conseils du père Jean	Jean-Pol Clesse
15:00	7 points pour presque tout guérir	Christophe Garon
15:00	Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé : comment les utiliser ?	Hubert Mauerer
15:30	Comment l'espace entre les repas agit sur mémoire, attention et concentration ? Alors quelles sortes de repas ?	France Guillain

VENDREDI 7 OCTOBRE

16:00	Avec les orgonites, protégez-vous efficacement des ondes wifi et de géobiologie	Thierry Hermann
16:00	Retrouver une bonne vue	Danielle Cesbron
16:00	Lithothérapie : tout savoir sur les Minéraux et Cristaux	Jean-Claude Kennedec
16:30	Biologie et nutrition : que d'erreurs !	Luc Le Metayer
17:00	Intuition et concrétisation de vos projets	Gilles Guyon
17:00	Les couleurs et les sons au service de la santé	Dominique Bourdin
17:00	Vivre dans un habitat revitalisant	Gilbert Lavallière
18:00	Renforcez l'efficacité de vos soins grâce à l'hypnose conversationnelle	Magali Arrivé
18:00	Notre vécu prénatal peut-il gérer notre vie d'adulte ?	Lucienne Bouttier

SAMEDI 8 OCTOBRE

11:00	La récupération d'énergie vitale par le saut quantique	Pauline Coadic Cécile Boileau
11:00	Gérer les douleurs avec les huiles essentielles	David Andrault
11:00	La Double Nature de l'Être Humain !	Jacqueline Gateau
12:00	Constellations familiales	Elise Guet
12:00	Pourquoi la légumineuse est-elle si importante pour les os, les muscles et en particulier le cerveau ?	France Guillain
12:00	Dos régénéré	Christophe Garon
12:00	Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé : comment les utiliser ?	Hubert Maurer
13:00	Avec les organites, protégez vous efficacement des ondes wifi et de géobiologie	Thierry Hermann
13:00	Améliorer sa santé par l'auto-hypnose et soigner par l'hypnose	Thierry Croza Dany Dan Debeix
13:00	Apaiser le stress avec l'aide des pierres	Daniel Briez
14:00	Comment vivre sa mission et la réussir	Gilles Guyon
14:00	La Numérologie Créative® pour vous accompagner dans votre évolution	Laurence Thiévin
14:00	La communication animale	Karine Laillier
14:30	Nous devons changer d'alimentation. Nous sommes en danger	Luc Le Metayer
15:00	Rhumatismes, arthrite, arthrose: les bons conseils du père Jean	Jean-Pol Clesse
15:00	Fatigue, immunité... l'apithérapie pour se soigner autrement	Frédérique Van Loocke
15:00	Le métier de Réflexothérapeute	Sonia Fischmann

SAMEDI 8 OCTOBRE

15:30	Comment agir contre les tensions musculaires de la tête, de la nuque et du dos	Alfred Pfennig
16:00	De la confusion à la clarté : la Gestalt-thérapie, psychologie positive et humaniste	Béatrice Veillard
16:00	L'approche naturopatique de la santé	Philippe Cleyet Merle
16:00	Bols Tibétains	Alain Metraux
16:30	Techniques d'hypnose pour communiquer et convaincre	Dany Dan Debeix
17:00	Communication animale: nouvel outil pour le bien être de nos compagnons	Anne-Laure Dallet
17:00	Irrigations coloniques, santé et évolution	Dominique Bourdin
17:00	Des soins quantiques avec les formes et les élixirs Isoris	Gilbert Lavallière
18:00	Naturopathie et bien vieillir	Béatrice Degez
18:00	Retrouver une autonomie avec la psychologie biodynamique	Patrick Benoiton
18:00	Améliorer sa santé par l'auto-hypnose et soigner par l'hypnose	Dany Dan Debeix

DIMANCHE 9 OCTOBRE

11:00	Quelle est la relation entre notre naissance et nos comportements d'adultes ?	Lucienne Bouttier
11:00	Pourquoi marcher pieds nus ?	Aurélie Chevalier
11:00	Aura et chromothérapie	Dominique Bourdin
12:00	La Réflexologie Faciale pour soulager vos douleurs et la Taokarma Thérapie pour effacer tout votre karma de souffrances	Nhuan Le Quang
12:00	Améliorer sa santé par l'auto-hypnose et soigner par l'hypnose	Thierry Croza Dany Dan Debeix
12:00	Les Bars d'Access Consciousness pour réussir sa vie dans la joie	Nelly Quil
12:00	La place de l'Homme dans l'Univers !	Jacqueline Gateau
13:00	Le yoga des yeux une approche holistique de la vision	Philippe Cleyet Merle
13:00	Comment agir contre les tensions musculaires de la tête, de la nuque et du dos	Alfred Pfennig
13:00	Accompagner le rajeunissement par les pierres	Daniel Briez
14:00	Comment déceler et remédier aux perturbations énergétiques	Christophe Garon
14:00	Avec les orgonites, protégez vous efficacement des ondes wifi et de géobiologie	Thierry Hermann
14:00	Retrouver une bonne vue	Danielle Cesbron
14:30	Loi d'attraction et hypnose : comment changer vers le mieux être	Dany Dan Debeix
15:00	Intolérances alimentaires : les solutions naturelles	Sophie Doucher
15:00	L'énergie, clef de votre santé !	Chantal Dargère
15:00	Le véritable argent colloïdal	Germain Le Borgne

DIMANCHE 9 OCTOBRE

15:30	Le Bonheur, Ici et maintenant : la Gestalt-thérapie, psychologie positive et humaniste	Béatrice Veillard
16:00	Rhumatismes, arthrite, arthrose: les bons conseils du père Jean	Jean-Pol Clesse
16:00	La géobiologie scientifique pour un habitat sain	David Averty
16:00	Spiruline, santé et sport	Laurent Lecesve
16:30	Intolérances alimentaires : les solutions naturelles	Sophie Doucher
17:00	Les pollutions électromagnétiques au service de notre santé : comment les utiliser ?	Hubert Maurer
17:00	Le rôle du chamane aujourd'hui	Karine Laillier

VENDREDI 7 OCTOBRE

11:00	Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance	Wydiane Khaoua
12:00	Yoga - Tango - Vittoz : le tango comme un yoga qui se danse	Astrid Tacher Michel Berger
13:00	Massage énergie des 5 éléments	Annette Georget
14:00	Et si l'argent tombait amoureux de vous ?	Isabelle Gautier
15:00	Yoga de Samara : Les mouvements de l'Eternelle Jeunesse	Solène Gateau
16:00	A la découverte du tambour	Louisa Vinciarelli
17:00	Le yoga des yeux une approche holistique de la vision	Philippe Cleyet Merle
18:00	3 outils pour prévenir le burn out maternel	Marie-Christine Eustache

SAMEDI 8 OCTOBRE

11:00	Le thème de cristal: votre portrait énergétique de naissance	Wydiane Khaoua
11:00	Spécial thérapeutes: développer sa patientelle	Dany Dan Debeix
12:00	Yoga - Tango - Vittoz : le tango comme un yoga qui se danse	Astrid Tacher Michel Berger
13:00	Atelier de choco-relaxation : de la compulsion au plaisir de manger du chocolat	Rose-Marie Richon
14:00	Yoga du visage et lifting énergétique manuel	Alain Pénichot
15:00	Reconnexion à soi	Pauline Coadic Cécile Boileau
16:00	Qi cong du coeur quantum	Antoine Cottebrune
17:00	Initiation au shiatsu (2h)	Xavier Porter Ladousse
17:30	Les voyelles sacrées, les sons qui pré-enchantent	Alain Pénichot

DIMANCHE 9 OCTOBRE

11:00	Le thème de cristal : votre portrait énergétique de naissance	Wydiane Khaoua
12:00	Prêt à libérer votre passé émotionnel négatif ?	Magali Poncet
13:00	Atelier Energétique : le stress se dissout en 7 points	Anne Bernard
14:00	A la découverte du tambour	Louisa Vinciarelli
15:00	Atelier de choco-relaxation : de la compulsion au plaisir de manger du chocolat	Rose-Marie Richon
16:00	Atelier Systémie : Essence et Personnalité	Jacqueline Gateau

INFORMATIONS PRATIQUES

Informations et invitations à tarif réduit (3 €) à télécharger sur www.salon-zenetbio.com

Horaires d'ouverture 10h-19h - dernière entrée à 18h30

Lieu Exponantes Le Parc - La Beaujoire - Halls 1 et 2

Prix d'entrée 5 € - Gratuit pour les moins de 12 ans, les chômeurs, les personnes handicapées, les étudiants et les bénéficiaires du RSA

LES PLUS DU SALON

Garderie d'enfants par **Sherwood Anim'** - Samedi et dimanche - 3 € : espace détente pour les petits, à partir de 3 ans (contes, yoga, théâtre, expression corporelle, maquillage, dessin, jeux divers)

Espace bébés spécialement aménagé pour accueillir les bébés et leurs parents le temps d'une pause biberon, d'un change et de câlins à l'écart de l'agitation du salon

Consigne gratuite, les achats sur le salon pourront y être déposés



SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. Spas Organisation totalise plus de 20 manifestations : des manifestations historiques et d'envergure à Paris et à Lyon, le réseau des salons Zen & Bio en région, des événements professionnels, salons, forum et congrès.

SALONS BIO : Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, ViniBio & BioGourmet.

SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE : Bien-être Médecine douce & Thalasso, Les Thermalies (Paris & Lyon), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.

SALONS DU RÉSEAU ZEN & BIO : Zen & Bio (Angers & Nantes), Respire La Vie (Vannes, Rennes, La Rochelle, Le Mans, Poitiers), Artemisia (Marseille), Naturabio (Lille), Bio- foodle (Charleroi)

CLEANTECH : Innov'Eco (Paris)



Le Réseau des Salons Zen & Bio rassemble 10 événements installés au sein des régions de France et de Belgique, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle, en quête de modes de vie plus sains et de solutions de bien-être au naturel. Le Réseau Zen & Bio garantit de rencontrer des exposants triés sur le volet (grâce à une charte de sélection rigoureuse) offrant des produits biologiques, naturels et des services de qualité. Il bénéficie également d'un encrage local fort, avec la présence de producteurs régionaux, et propose une offre exhaustive en bio, bien-être et habitat sain.

Contact Presse

Violaine Hémon
www.agence-k-v.com



Tél. + 33 2 53 45 13 55
Cell. + 33 6 22 82 27 44

violaine@agence-k-v.com
[@violainehemon](https://twitter.com/violainehemon)

Les partenaires du salon Zen & Bio 2016

