

# SALON zen & bio

## Vendredi 7 octobre 2011

---

### **10h-14h : Bio chez toi : restauration durable avec des produits bio**

Rencontres et dégustations destinées aux professionnels de la restauration (cuisiniers, diététiciens, acheteurs, collectivités) et à tous ceux qui œuvrent pour promouvoir une restauration de qualité dans le sens du développement durable.

La table ronde proposée, ouverte au public, aborde l'ensemble des impacts environnementaux liés au service de restauration, et en particulier les impacts majeurs qui sont liés à la production et au transport des matières premières : voilà pourquoi l'approvisionnement en produits bio, locaux et de saison, doit être encouragé, sans négliger l'attention à d'autres aspects, comme par exemple celui de la production de déchets.

Elle est suivie d'une dégustation de produits bio pour gourmets !

#### **Ont répondu à notre invitation :**

- Annette Caule : Institut de formation Slow Food
- Pierre Mollo : le spécialiste du plancton
- Jean Noël Yvon : ostréiculteur
- Olivier Schram : un projet de coopération internationale « Restaurants sans frontières »

**Thèmes traités pendant la matinée :** la philosophie de Slow Food, «manger juste propre et bon » illustrée à travers des produits qui reflètent la tradition, comme les sentinelles du goût, ou bien l'innovation, comme le plancton et à travers des projets de solidarité.

**BIO CHEZ TOI** est une campagne réalisée avec la contribution de l'Union Européenne et de l'Italie, qui a pour objectif la meilleure connaissance et la valorisation des produits bio en Italie, France et Allemagne et propose des actions de sensibilisation centrées sur le thème de la restauration collective : des formations destinées aux professionnels et des tables rondes ouvertes au public.

### **14h-15h30 : Les plantes guérisseuses et leurs secrets**

Christophe Auray, vétérinaire en Bretagne, a mené une enquête en pays gallo et bretonnant auprès des anciens agriculteurs pour connaître les remèdes médicinaux et magiques utilisés autrefois dans les soins des hommes et des animaux de la ferme. La place des plantes, cultivées ou sauvages, est capitale dans la médecine populaire. Elles sont reconnues, récoltées et parfois conservées avant d'être appliquées dans des soins médicaux. Le végétal s'inscrit également dans des pratiques plus magiques ou des rituels de sorcellerie toujours d'actualité.



**Christophe AURAY** est vétérinaire en milieu rural dans le Morbihan. Il collecte depuis plus de dix ans les traditions populaires en Bretagne. Il est l'auteur de « Enquête sur les remèdes traditionnels en Bretagne » (éd. Ouest France).

### 17h30-19h : Vivre autrement à Mellé, Village durable

Depuis plus de trente ans, la commune de Mellé a engagé des actions en faveur du développement durable suivant 4 axes :

- **Restauration utile du patrimoine bâti** : restauration de logements sociaux, de gîtes communaux, d'un commerce multiservice « café de pays » et d'une petite zone d'activité économique.
- **Environnement** : reconquête paysagère depuis 1976 se traduisant aujourd'hui par 75 000 arbres replantés et une gestion écologique des espaces verts et du fleurissement.
- **Culture** : mise en place de manifestations culturelles tout au long de l'année grâce à de nombreux bénévoles et à l'association « Maison Pierres et Nature ».
- **Tourisme** : mise en tourisme de son territoire.

Afin de poursuivre et d'améliorer sa démarche mais aussi de faire reconnaître sa politique durable, Mellé a choisi de s'engager dans un Agenda 21 en 2007. Ce dernier a été reconnu par le Ministère de l'Ecologie en 2008 et a reçu deux prix nationaux.

Après une présentation du projet, les échanges permettront d'aborder les questions liées à la mise en œuvre de pratiques écologiques et durables au-delà de l'espace familial, pour tous ceux qui se sentent concernés et voudraient faire plus dans leur entourage, leur commune.



Rencontre avec **Claude DUVAL** et **Sylvain COTTO**, respectivement maire et chef de projet Agenda 21 de Mellé (Ile-et-Vilaine). [www.pierresetnature.com](http://www.pierresetnature.com)



## Samedi 8 octobre 2011

---

### 14h-15h30 : Pleine conscience et lâcher prise

De manière générale nous gérons trop d'informations et n'avons pas assez d'activités corporelles. En nous orientant vers l'expérience, le vécu, le sentir, il nous est possible de toucher à l'intelligence du corps. Pour cela, pas d'explications mais une manière de poser la main, de poser sa conscience, de poser son corps.

Le corps est le lieu de tous les secrets. C'est un monde infini que nous pouvons explorer par la poésie des sens et la pleine conscience. Démonstration d'une thérapie manuelle avec « L'Apparition de l'ange à saint Joseph » de Georges De La Tour.



**Patrick DEMOUY**, thérapeute à la thalasso de Pornic depuis 2006. Auteur du « Tarot du Corps© ». Formateur en aquathérapie et Toucher en pleine conscience.

### 17h30-19h : Soyez votre propre coach santé !

Si nous voulons honorer pleinement ce que la vie nous offre et traverser le plus efficacement possible les souffrances qui peuvent apparaître sans prévenir ou qu'on n'a pas réussi à éviter, encore faut-il s'en donner les moyens. Pour cela, veiller à sa santé physique, émotionnelle et mentale est un impératif incontournable.

Etre coach de sa santé, c'est avoir en toutes circonstances les yeux ouverts sur ce que l'on est en train de vivre. En prenant le temps de comprendre comment nous fonctionnons, nous les êtres humains, et en choisissant de prendre conscience de nos comportements et des émotions qui les sous-tendent, déjà un premier pas est franchi, car certains dysfonctionnements dangereux pour la santé globale peuvent ainsi être mis à distance.

Le bon coach de lui-même, s'il sait écouter sa voix intérieure, sait aussi solliciter, quand nécessaire, la compétence d'experts variés, sans pour autant leur obéir aveuglément. Et si l'environnement n'est plus porteur, il sait aussi trouver la force d'aller respirer ailleurs. La santé est à ce prix.



**Martine LAVAL** est ex professeur de mathématiques, psychologue, consultante et coach en entreprises et dirige un cycle d'enseignement pour managers à HEC. Elle a co-créé le projet « La maison des patients » au centre de cancérologie de Saint-Cloud et fait partie du conseil de surveillance du site du Dr David Servan-Schreiber. Proche du prix Nobel de la Paix Muhammad Yunus, elle intervient aussi dans le monde de la grande pauvreté. Elle a publié « N'écoutez pas votre cerveau – comment rester sain dans un monde malade » (éd. InterÉditions, 2010).

## Dimanche 9 octobre 2011

---

### 14h-15h30 : Du premier rendez-vous vers soi au rendez-vous avec soi

Enfermés dans des schémas restrictifs qui sanctionnent, culpabilisent, rigidifient, nous avons amenuisé nos facultés et potentiels à nous conduire naturellement. Ce détournement de nos envies, impulsions, besoins, nous a fait oublier qui nous étions vraiment, nos consciences de nous-mêmes d'autant plus dénaturées.

L'accumulation des situations de « non respect » de soi vont nous amener à nous poser les questions essentielles auxquelles nous cherchons corps et âme des réponses. Quelle est ma place ? Pourquoi suis-je ici ? Pourquoi suis-je si mal ?

Les différentes approches : psychologie, psychiatrie, analyse, thérapies brèves, thérapies comportementales et cognitives, énergétiques, psychocorporelles et spirituelles... sont autant de moyens, de chemins, cumulés ou successifs. Alors comment faire un choix ? Avec qui avons-nous rendez-vous ?



**Mireille LUSSEAU** thérapeute psychocorporelle, accompagne sur le chemin de la réconciliation avec soi enfants et adultes grâce à un panel de protocoles d'aide multiples (orthokinésiologie, hypnose clinique, psychogénéalogie, PNL, AT, drainage énergétique, etc.). L'association « Bien être à Melle » propose également des ateliers de groupe qui perpétuent la rencontre avec soi (méditation, relaxation, groupe de paroles, Reiki, art floral, mandala), et des stages ponctuels (vision sans tête de Douglas Harding, lâcher prise, principes énergétiques, et spiritualité).

[www.bien-etre-a-melle.com](http://www.bien-etre-a-melle.com)

### 17h30-19h : Apprendre à gérer son stress au quotidien et en douceur

Rencontrer la naturopathie peut transformer votre vie. Vous pouvez apprendre à optimiser votre énergie vitale et votre santé au quotidien, ainsi qu'à permettre à votre organisme de s'auto-régénérer par des moyens naturels. La naturopathie est bien plus qu'une profession de santé, c'est une véritable philosophie de vie, un art de vivre.

**Nathalie FOIRET**, naturopathe diplômée du Cenatho à Paris, a créé le centre de Naturopathie et de Bien-être NATUR'Ô ZEN à Nantes.