DOSSIER DE PRESSE





SOMMAIRE



Présentation	Page 3
Les exposants locaux	Page 6
Les nouveaux exposants	Page 14
Les conférences	Page 21
Les ateliers-conférences	Page 24
Les ateliers pratiques	Page 25
Les animations	Page 26
Infos pratiques	Page 27

Respire La Vie Angers en chiffres...

- 9 000 visiteurs
- 170 exposants
- 11^{ème} édition



SPAS Organisation

Leader en France de l'organisation de salons grand public et professionnels dédiés au bio, à la santé au naturel, au bien-être et au développement durable.

Organisateur des salons Marjolaine, Vivre Autrement, Natexpo, Zen, Bien-être Médecine douce et Thalasso, Thermalies, Zen & Bio Nantes et Clermont Ferrand, Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Innov'Eco, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, le Mans, Angers et Poitiers.

VOTRE RENDEZ-VOUS BIO ET BIEN-ÊTRE EN MAINE ET LOIRE

Etre bien dans son corps, dans sa tête et dans son environnement... le salon **Respire La Vie** emmène ses visiteurs à la découverte de mille idées et solutions pour être bien

Qu'il consomme occasionnellement du bio ou qu'il soit plus assidu, sensible aux enjeux environnementaux ou simple curieux, chaque visiteur trouvera de précieux conseils pour impulser cette bio-révolution!

Les visiteurs pourront aussi explorer de nouvelles méthodes de développement personnel et thérapeutiques pour être zen.

3 jours pour adopter un nouveau style de vie...

Pour sa 11^{ème} édition, **Respire La Vie Angers** remet sur le tapis les thèmes incontournables pour vivre éco-citoyennement. Protéger la planète, consommer responsable, se sentir bien dans sa tête et dans son corps, partager et échanger... Toutes les clefs pour adopter un mode de vie Nature sont à **Respire La Vie.**



naturellement!

Pour faire vibrer vos papilles : fruits et légumes, céréales, thés, plats cuisinés, fromages et salaisons...

Le vin bio

Venez à la rencontre des viticulteurs et dégustez leurs vins bio.

Ecoproduits, maison écologique Mobilier, literie, matériel culinaire, produits d'entretien verts, construction écologique.

Prêt-à-porter, accessoires, déco nature Vêtements en fibres naturelles, chaussures, sacs, bijoux, objets déco, jouets... Pour allier style et confort!

Environnement

Associations et organismes qui protègent la planète.

Vacances nature et bien-être Gîtes, séjours verts, randonnées et thermalismes.

Beauté, bien-être et santé

Cosmétiques bio, huiles essentielles, élixirs floraux, compléments alimentaires. Appareils de santé.

Art du Bien-être et Formation

Coaching, méthodes de soins naturels et massages pour évacuer le stress et dénouer les tensions. Professionnels pour guider vers l'épanouissement.

Presse et édition

Livres, magazines, CD et DVD sur l'écologie et le bien-être.

La région à l'honneur

Retrouvez cette année encore le pôle régional bio organisé par Interbio Pays de la Loire et GABB Anjou Un marché de producteurs bio vous accueillera avec fromages, légumes, tisanes, viandes... ainsi que des magasins et des entreprises qui présenteront leurs produits... De quoi faire son marché en prévision de l'hiver!

Des animations pour les enfants et des démonstrations culinaires gratuites auront lieu tout le weekend pour le plaisir des petits et des grands.

Venez vous régaler auprès des restaurateurs bio de la région qui vous proposeront des plats bio et locaux !





INTERBIO est une interprofession engagée au service de l'ensemble des acteurs de la filière biologique de la région Pays de la Loire.

Elle a pour mission de faciliter la concertation au sein de la filière, de développer les marchés de la bio des Pays de la Loire, en mettant en relation les différents acteurs, de communiquer sur l'Agriculture Biologique, de valoriser les entreprises et les produits biologiques des Pays de la Loire et de représenter et défendre les intérêts de ses adhérents.

Le Groupement des Agriculteurs Biologistes et Bio Dynamiques du Maine et Loire. Ce Syndicat professionnel œuvre depuis 1982 pour le développement de l'agriculture biologique en Maine et Loire.

Le **GABBAnjou** mène des actions nombreuses et variées qui s'articulent autour de trois axes : Appuyer les producteurs bios, développer l'agriculture biologique, communiquer auprès du grand public.

Un salon interactif

Venez pousser la réflexion plus loin en assistant à des conférences animées par des spécialistes sur des thèmes variés, découvrez de nouvelles pratiques en participant aux ateliers, ou mettez la main à la pâte avec les animations accessibles à tous sur le salon!



6 conférences thématiques animées par des spécialistes de la bio et du bien-être



25 ateliers-conférences pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon : alimentation, hypnose, pierres et cristaux...



10 ateliers pratiques pour tester des techniques et dialoguer avec des praticiens de bienêtre : Qi gong, numérologie, danse, gymnastique faciale,



15 animations créatives pour s'initier : cuisine saine, dégustations de vins, cosmétiques naturels, produits d'entretien...

Les petits + du salon

Espace Bébés: Espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs mamans pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon.

Une nouvelle **charte de sélection** plus rigoureuse, pour garantir à tous les visiteurs des produits et des services de qualités (vous pouvez consulter l'intégralité de la charte sur le site internet www.respirelavie.com)

Le réseau Zen & Bio

Cette année, les salons Respire La Vie rejoignent le Réseau des salons Zen & Bio!

Ce réseau, le plus grand de salons bio et bienêtre en France, rassemble 10 événements installés durablement au sein des régions, devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains, et de solutions de bien-être au naturel.



Le Réseau Zen & Bio, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des spécialistes sélectionnés pour vous fournir des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Découvrez des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Ici, les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux à la recherche de nouvelles solutions durables, trouveront chaussure à leur pied.

Retrouvez désormais sous l'égide Zen & Bio les salons Artemisia Marseille, NaturaBio Lille, Zen & Bio Nantes et Clermont Ferrand, Respire La Vie Vannes, Rennes, La Rochelle, Le Mans, Angers et Poitiers. Spas Organisation, spécialiste des salons dédiés au bio et au bien être, les a regroupé sous l'étendard du Réseau Zen & Bio. En s'appuyant sur plus de 30 ans d'expertise dans l'organisation d'événements dans ce domaine et d'une connaissance du tissu régional, SPAS Organisation met à l'honneur des valeurs éthiques, une même charte de sélection des exposants exigeante et commune à l'ensemble des événements.

LES EXPOSANTS LOCAUX

À l'heure où les termes "transition énergétique" sont sur toutes les bouches, il est de bon ton de parler des circuits courts. L'objectif ? Concevoir une économie à la fois ancrée dans le territoire et économe en énergie et en empreinte écologique. Portraits de quelques entrepreneurs du cru...

ALIMENTAIRE

COULEURS D'EPICES



Installé à Bouguenais, Couleurs d'épices vous propose une très large gamme d'épices du monde.

Des épices issues d'écorces, de fleurs, de feuilles, de fruits, de bulbes ou de graines qui illumineront la saveur de vos plats.

ORTIE MENTHOL

Philippe Le Corre vous propose de l'orties en poudre pour une cure revitalisante

Bon comme diurétique, bon pour la digestion, régénérateur du sang, on peut en saupoudrer les légumes, le potage en cure d'un mois. Bref qui se frotte à cette amie de la santé ne s'y pique pas!



L'OMNICUISEUR VITALITE

L'omnicuiseur vitalité est un four vapeur combiné qui réalise une cuisine à la vapeur sans pression à basse temperature (moins de 100 °C). La cuisson basse température permet de conserver toute la saveur et les vitamines des aliments pour une cuisson saine. Le goût naturel des aliments est préservé, les vitamines, les oligo-éléments, les sels minéraux, les bonnes graisses le sont aussi. Cette saveur s'explique par une absence de pression et de surcuisson préservant ainsi les cellules des aliments. La cuisson basse température est idéale pour les régimes sans sel et sans graisse.







MODE / MAISON

MOHAIR DE GRAND LIEU



Bernadette Chocteau est productrice et vendeuse de produits fabriqués en laine mohair à St Philibert de Grand lieu.

Elle fait partie d'un réseau national qui fédère les producteurs pour transformer la laine dans les meilleures conditions.

Passionnée depuis sa tendre enfance par ces animaux, elle gère aujourd'hui un troupeau de près de 70 têtes.

LULU NATURE

Lulu Nature c'est avant tout une belle une histoire de famille. Valérie la maman a mis au monde 4 enfants. Avec eux, lui est venue l'envie de faire plus simple, plus sain et donc plus naturel! Couturière chevronnée, elle aime prendre du temps pour concevoir et réaliser des vêtements bébé et enfant en textiles naturels et confortables...



Valérie commence à réaliser des couches lavables modernes pour son fils. Surprise et déçue de ne trouver aucune marque française de couches lavables, elle songe alors à développer sa propre gamme de couches lavables modernes en textile biologique.

Les modèles et les choix de matières s'affinent, le projet prend corps et début 2004 l'entreprise **Lulu Nature** voit le jour.

ABITABIO

Abitabio est une SCOP, une entreprise coopérative et participative, spécialisée dans l'éco-rénovation.

Elle propose l'aménagement et la restructuration d'espaces avec isolation, pose de parquet et revêtements intérieurs en matériaux naturels.



SOLUCHAUFF

Soluchauff' se trouve à **Beaufort en vallée** à proximité d'Angers. Ils sont spécialisés dans la vente et l'installation de **poêles et inserts à bois ou à granulés** depuis plus de 5 ans : un système de chauffage économique, efficace et respectueux de l'environnement !



BEAUTE / BIEN-ÊTRE / DEVELOPPEMENT PERSONNEL

ALGOCORP

Algocorp a pour vocation de distribuer et commercialiser de la spiruline.

Actuellement ils travaillent de manière exclusive avec une ferme marocaine, avec laquelle un fort travail de collaboration s'est mis en place, autant au niveau humain qu'au niveau matériel.

Ils proposent de la spiruline en paillettes, en comprimés mais aussi avec du chocolat, du sel ou du gomasio.



LABORATOIRE BIO COLLOIDAL

Le laboratoire Bio Colloïdal, implanté en Mayenne, l'aboutissement d'un formidable cheminement familial. En effet, le

laboratoire est né d'un long travail de recherches d'Alain Le Borgne, suite à une maladie de peau de son fils.

Après des années de recherche, il découvre les vertus de l'argent colloïdal et son fils constate de grands changements.

L'argent colloïdal est une solution liquide incolore et inodore composée d'eau ultra-pure et d'ions d'argent, porteurs d'une charge électrique positive.

L'argent colloïdal est un oligo-élément naturel reconnu pour ses vertus antimicrobiennes.



COSMETANE

C'est en été 2007, au coeur de la Touraine que débute le projet insolite de créer une gamme de produits cosmétiques associant lait d'ânesse et huile de pépin de raisin. Ingénieur agricole de formation, conseillère environnement dans une organisation

professionnelle agricole à Paris, Sandrine VIGUIE a toujours été passionnée de nature.

C'est lorsque l'envie de créer sa propre entreprise est née que COSMETANE a commencé à germer.

Mais il s'agit avant tout d'un projet de vie soutenu par son mari et ses enfants. Sandrine VIGUIE souhaite pouvoir travailler dans son domaine de compétence (l'agriculture), en pratiquant un élevage pour lequel elle est depuis longtemps passionnée, tout en diversifiant son



expérience dans le domaine de la cosmétique en commercialisant des produits originaux (produits au lait d'ânesse et au raisin) auxquels elle puisse donner une image qui lui corresponde

Le lait est produit sur l'exploitation de Sandrine VIGUIE, dans le respect d'une agriculture durable respectueuse de l'environnement.

A partir du 1er Septembre 2011 Cosmétâne déménage en Vendée

FEEMININE

« Feeminine » est un organisme de formation avec vente de produits certifiés bios. En ateliers et séances, les femmes de tout âge viennent pour **apprendre à retrouver leur féminité et leur autonomie.**



Des techniques naturelles et produits bios sont privilégiées, dans un but économique et écologique, pour préserver la planète et nos « portes monnaie ».

CENTRE AYURVEDIQUE DHANVATARI

Situé en pleine nature , **le Centre Ayurvédique Dhanvantari** jouit d'une situation exceptionnelle.

10 minute du Centre ville du **Mans**, il est situé au milieu d'un parc d'arbres aux multiples essences.

Le Silence, les oiseaux, les écureuils, accompagnent votre venue et vos séjours. Tout y est fait pour que vous puissiez vous ressourcer, vous détendre, soigner vos maux à la fois physiques et psychologiques.



Des tisanes et transats relax sont à votre disposition, pour prolonger la détente après les Soins et les Massages Ayurvédiques

TOURISME / ASSO / ENVIRONNEMENT

SUN CITY

Concepteur de vélo électrique, Sun City s'engage aussi sur le salon pour les transports propres!

Essais organisés dans la cour intérieure du salon!



PASSAGERS DU VENT

Avec plus de 25 ans d'expérience dans le vol en montgolfière, la Compagnie Les Passagers du Vent a vu le jour en 2003. Avec un objectif simple : faire découvrir les bords de Loire vus du ciel et de faire connaître les sensations uniques que procure un vol en ballon.

Forts de l'agrément de l'aviation civile, Les Passagers du Vent ont réalisé, depuis leur création, plus de 1 500 vols. Chacun des pilotes de la Compagnie ont la passion de leur métier et ont à leurs actifs plusieurs années d'expériences.



LES ATELIERS DE L'ARGERIE

L'ESAT de l'Argerie permet à des personnes handicapées de se réaliser à travers différents ateliers dont l'atelier nichoirs, refuges, gîtes et mangeoirs pour les jardins.



LES NOUVEAUX EXPOSANTS

La fréquentation des exposants sera cette année à l'image de la filière bio : en bonne santé ! 200 exposants seront au rendez-vous du 29 novembre au 1^{er} décembre prochain. Petit tour exhaustif des nouveaux venus...

Pôle alimentation

DOMAINE DE L'EGLANTINE

Vignerons de père en fille et fils depuis 6 générations, ils cultivent depuis 1979, 9 Ha de



vigne en appellation MORGON. En 2003 ils ont choisi la culture Biologique pour produire un vin de terroir et leur permettre de trouver le bien être dans leurs vignes, pour respecter l'environnement et notre santé.

LES ABEILLES D'HELENE

Hélène Vivion, apicultrice installée dans l'Yonne, produit elle même ses nougats. Cette passionnée d'abeille a mis au point une gamme complète de produits bio à base de miel qu'elle récolte dans ses ruches.

Miel, nougats, pain d'épice, sablés, guimauve vous provoqueront une véritable explosion de saveurs en bouche!





YOGI TEA

Yogi Tea démarre en 1992. Guru Hari Singh, Docteur en ayurvéda, crée la gamme de tisanes ayurvédiques pour des besoins spécifiques : Digestion, purification, nuit paisible, pour l'hiver, pour la femme, etc ...

Yogi Tea s'engage à fournir des ingrédients de la meilleure qualité possible et à respecter les ressources naturelles de la terre. Les plantes aromatiques et les épices incorporées dans les boissons chaudes Yogi Tea sont cultivées dans un environnement biologique contrôlé.



CHATEAU LES MINAUDERIES



LOU MALIGNOL

Dans cette propriété de 17ha actuellement, en Bio depuis 1973, c'est dans l'esprit Bio que Annick et Claudy Juet travaillent aujourd'hui pour transmettre demain à nos enfants une terre où ceux-ci pourront vivre heureux et en bonne santé. Le Vignoble se situe à 60 km au Nord de Bordeaux, sur la rive droite de la Gironde en face des Médoc au coeur de l'appellation des Côtes de Blaye.

C'est à Viane sur les Monts de Lacaune dans le Tarn que Lou Malignol conçoit ses fromages en travaillant en étroite collaboration avec la dernière laiterie indépendante du tarn. Son environnement exceptionnel d'herbage et de pâturage montagnard apporte une qualité de lait incomparable et promet des sensations inoubliables.



MODE / MAISON

ARDELAINE



Depuis plus de 30 ans, le village de 540 habitants de Saint-Pierreville abrite la coopérative Ardelaine qui fabrique des matelas, des couettes et des vêtements en laine. Cette entreprise a réussi à relancer la filière textile dans la région.

Ils tondent, cardent, filent, tricotent la laine locale avec des procédés de fabrication respectueux de l'environnement.

LUNASOL BIJOUX



Lunasol bijoux est née de la passion de son créateur Charles Muñoz, d'origine colombienne, passionné par la nature et baigné dans le monde du bijou depuis son enfance.

Sensible à l'environnement, Lunasol Bijoux crée des bijoux à partir de matières naturelles et en particulier à partir de la Tagua, connue sous le nom Ivoire Végétal.

L'originalité, la créativité de leurs collections et l'esprit de la marque trouvent leur origine dans la nature. Inspiratrice, elle offre à Lunasol Bijoux les matières premières de la création.

BIONAT



Bionat chaussures est une entreprise artisanale française spécialisée dans la fabrication de chaussures dans le respect d'une éthique bio. Les cuirs utilisés sont d'excellente qualité. Les procédés de tannage et de teinture sont respectueux de l'environnement.

1083



"1083", ce n'est pas une date, mais le nombre de kilomètres qui séparent les deux villes les plus éloignées de France métropolitaine (Porspoder dans le Finistère et Menton à la frontière italienne). Et comme le laisse entendre la marque, les produits seront fabriqués en France. La toile des jeans produite dans la Loire, est assemblée à Marseille.

Les chaussures sont bien sûr fabriquées à Romans.

Une marque de mode urbaine, pour tous les jours, écologique et locale :

- pour les chaussures : semelles recyclées et textiles, lacets en lin bio, cuir tanné sans chrome 6
- pour les jeans : toile denim 100% coton bio

BEAUTE / BIEN-ÊTRE

MP SANTE



Jeune ou moins jeune, en pleine forme ou non, les cabines à infrarouge MP Santé offrent le moyen idéal de se relaxer agréablement et en même temps d'améliorer sa santé d'une manière sûre et efficace. 24 ans d'expérience dans cette technologie à base médicale contribuent à la satisfaction de leurs clients, jouissant des effets bienfaisants.

DONNERBERG



Appareil de massage créé en Allemagne, la qualité est la + haute priorité de Donnerberg. Lors du choix des matériaux, ils portent attention à chaque détail et les appareils sont vérifiés par des organismes officiels allemands.

Le masseur du cou et des épaules original!

ERE EDOX



Ere Edox propose des produits et accessoires pour le confort et la détente du

LE CHAMP DE FLEURS:

tapis d'acupression, soulage douleurs musculaires, articulaires et névralgies. Méthode 100% naturelle.

BUNGYPUMP

Bâtons dynamiques de marche et de renforcement musculaire avec système de résistance intégrée de 4 à 10 Kg

TOURISME / ASSO / ENVIRONNEMENT

CEVIED



Association française créée en 1971, le CEVIED fait profiter de ses + de 40 ans d'expérience pour des voyages éthiques, responsables et solidaires.

La démarche est centrée sur une forme de tourisme plus consciente et respectueuse des réalités culturelles, sociales et déconomiques de ses hôtes, sur la rencontre des partenaires locaux et sur l'écoute et l'échange réciproques pour un enrichissement mutuel.

BULLE D'AME



Les FILLES DE L'AIR appartiennent à la famille des Broméliacées, tout comme l'ananas. Ces plantes insolites originaires du continent sud américain sont des épiphytes, il en existe plus de 400 espèces. VIVANT NI DANS L'EAU NI DANS LA TERRE, elles se nourrissent de l'humidité ambiante et de l'air du temps.

ASSO L214



L'association L214 une association française de défense animale. Elle a été fondée en 2008 à partir du collectif Stop Gavage pour l'abolition du foie gras, qui poursuit depuis son action au sein de L214. Remettant en question les rapports qu'entretient la société avec les animaux, elle se consacre particulièrement à la défense des animaux utilisés pour la consommation alimentaire (viande, lait, œufs, poisson)

CONFÉRENCES

Salle Maine

Vendredi 2 Octobre 2015

12:00 La meilleure façon de manger - Angélique Houlbert

En matière de nutrition, on entend tout et son contraire. Des conseils concrets, validés scientifiquement, vous aideront à préserver votre santé : quels sont les aliments à privilégier ? Comment les préparer, et quelle doit être la fréquence de leur consommation ? Faut-il bannir toutes les graisses ? Les laitages sont-ils indispensables ? Pourquoi choisir des aliments à Index Glycémiques bas ? Quels sont les 3 critères pour choisir son pain ? Quels sucres éviter et lesquels sont acceptables ? Vous aurez ainsi toutes les réponses à ces questions, basées sur la science et non les lobbies agro-alimentaires !



Angélique Houlbert est diététicienne-nutritionniste. Elle a débuté sa carrière au sein d'un magasin d'alimentation biologique à Nantes. Elle s'est rapidement spécialisée dans les suppléments nutritionnels en intégrant une entreprise familiale française de nutrition orthomoléculaire. Actuellement rédactrice d'articles sur la nutrition et les compléments alimentaires pour la presse professionnelle (BioLineaires), elle mène en parallèle ses consultations au sein de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Sarthe où elle a participé à la mise en place de Bilans Nutritionnels et d'une Ligne Nutrition (0811 700 724). Formatrice et conférencière pour diverses entreprises et organismes, elle est aussi chroniqueuse pour Lm TV (Y'a plus K Bien manger !), et "Expert Nutrition" sur France Bleu Maine. Elle est l'auteur ou le

co-auteur de plusieurs livres faisant référence sur l'alimentation et la santé dont : "La meilleure façon de manger", "La meilleure façon de manger pour les enfants", "Le Nouveau Régime IG" et "Le régime IG diabète". D'autres ouvrages viennent compléter cette liste : "premiers repas de 6 mois à 3 ans" et "100 aliments IG à volonté".

15:30 Prendre son cœur et sa santé en main - Sylvain Pichon

Sylvain Pichon, Coach en santé active et Infirmier Libéral spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou souhaitant les prévenir.

Cette conférence abordera les maladies cardiovasculaires, leurs facteurs de risques et également toutes les pistes de prévention permettant de rester en bonne santé. La piste alimentaire sera approfondie. Beaucoup d'interactivité avec le public avec des questions-réponses.



Sylvain Pichon est infirmier. Soignant spécialisé dans la prévention et l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, il intervient dans les Bilans Nutrition Active de la Caisse primaire d'assurance-maladie de la Sarthe.

Samedi 3 Octobre 2015

12:00 Les compléments alimentaires sont-ils utiles ? Pouvons-nous leur faire confiance ? – *Brigitte Karleskind*

Régulièrement, la presse du monde entier titre sur l'inutilité, voire les dangers des compléments alimentaires. Plus rarement, elle monte un temps en exergue les propriétés soit disant quasi miraculeuses d'une molécule ou d'une autre. Une alimentation équilibrée et diversifiée peut-elle suffire à nous apporter tous les nutriments dont nous avons besoins, quelle que soit notre état de santé ou notre mode de vie? Mais, aussi, pouvons-nous réellement avoir, chaque jour, une alimentation diversifiée et équilibrée ?

Alors qu'en est-il et que nous dit la recherche ? Les compléments alimentaires peuvent-ils être bénéfiques et dans quelles circonstances ?

Exemple des multivitamines, de la CQ10 et de la mélatonine.

Enfin, pouvons-nous nous fier aux compléments alimentaires ? Leur mode de fabrication est-il bien encadré et surveillé ? Si les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques, ils ne sont pas anodins et leur utilisation doit se faire dans le respect des conseils d'utilisations et en tenant compte des leurs contre-indications.



Brigitte Karleskind est journaliste scientifique. Elle a été rédactrice en chef du magazine Giropharm et rédactrice de la lettre Nutranews (lettre d'information centrée sur la recherche dans le domaine des compléments alimentaires).

15:30 Pour ne pas prendre l'hiver en grippe : Prévention hivernale des grands et des petits... – *Christelle Dallerac*

Chaque hiver, à l'arrivée du mauvais temps, les mêmes inquiétudes reviennent :

- Quel virus risque de nous attaquer cette année et sera-t-il plus virulent que l'an dernier ?
- Me suis-je assez reposé(e) pendant mes vacances d'été pour traverser l' hiver en toute sérénité ?
- Mes défenses immunitaires sont-elles assez performantes pour affronter l'hiver ?

De plus en plus aujourd'hui, les stratégies "prévention hivernale" se démocratisent et prennent toute leur importance dans la conscience collective. La micro-nutrition et la phytothérapie font peau neuve, moyens naturels permettant de prévenir et mieux résister, sans effets secondaires.

Renforcer ses défenses immunitaires, se protéger pour éviter les infections, quelles sont les démarches actives exactes ? Quels sont les vrais gestes de prévention ?

La conférence qui vous est proposée a donc pour objectif de vous aider à trouver et exploiter de façon pertinente les techniques naturelles pour une prévention naturelle et efficace de votre santé pour vous et votre famille.

Depuis 2001, Christelle DALLERAC, a suivi un parcours de formation très complet : Ecole de Naturopathie , DU de



phytothérapie à la faculté de Pharmacie de Nantes et différentes formations médicoscientifiques. **Christelle** exerce la naturopathie en cabinet. Elle est aussi l'auteur du Guide pratique " Arrête de te battre, tu vas encore grossir" sorti l'an dernier. Depuis 2012, Christelle est consultante pour Santé magazine, elle dispense de conseils nutritionnels et phytothérapiques auprès des lecteurs. Formatrice pour l'institut Européen des substances végétale, Christelle dispense des formations médico scientifique 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 pour vocation de 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.

Dimanche 4 Octobre 2015

12:00 Wake up : 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi - *Christine Lewicki*

Pour vivre sa vie à 150%!

Nous avons la chance de vivre dans une société où nos besoins fondamentaux sont satisfaits. Hyper connectés et entourés, nous évoluons dans un monde riche en opportunités et échanges. Alors, pourquoi sommes-nous une majorité à ressentir une insatisfaction chronique ? A avoir le sentiment de passer à côté de notre vie ?



Forte du succès du best-seller J'arrête de râler, **Christine Lewicki** nous offre la formidable chance de révéler notre plein potentiel! Grâce à son coaching sur mesure en quatre étapes, qu'elle applique dans sa propre vie, elle nous donne les clés pour changer notre regard sur nous-mêmes, croire en nos talents et poser des actes à la hauteur de nos ambitions. Inspirant! Coach d'entreprise certifiée et conférencière vivant entre Paris et Los Angeles, Christine Lewicki est fondatrice de la société O Coaching Inc dont la clientèle se déploie aux États-Unis, en Asie et en Europe. Spécialiste du leadership et formatrice en développement personnel, elle aide chacun à révéler ses talents pour se créer une vie {extra}ordinaire

15:30 Rire plus pour vivre mieux - Martine Medjber-Leignel

Apprendre à rire sans raison, voici un projet qui pourrait bien révolutionner notre quotidien.

Le rire est bon pour la santé mais les adultes que nous sommes rient-ils assez ?

Qu'est-ce qui nous empêche de le faire ?

Nous verrons comment porter un regard amical envers soi et son entourage grâce à l'esprit du rire et comment rire de soi sans se prendre trop au sérieux.

Martine Medjber psychothérapeute, rigologue et co-auteure de "Le rire pour les nuls" sorti chez First et de "50 exercices de rire" paru chez Eyrolles vous dira comment envisager une façon de vivre et de travailler plus conviviale, plus drôle et plus sereine lors de cette conférence.



Martine Medjber-Leignel, Psychothérapeute et Rigologue enseigne à l'École Internationale du Rire et du Bonheur et intervient dans les entreprises depuis une douzaine d'années. Elle a coécrit avec Joëlle Cuvilliez: Le rire pour les nuls, First 2013, Maintenant, réjouissez-vous! First 2014, 50 Exercices de Rire, Eyrolles, 2014.

ATELIERS-CONFÉRENCES

SALLE MAINE

VENDREDI 2 OCTOBRE 2015

13:30 Organites, protections électromagnétiques - Thierry Hermann

14:30 Géobiologie : harmoniser son lieu de vie pour mieux être - Hervé Rouché

17:00 Organites, protections électromagnétiques - Thierry Hermann

18:00 Le Top 7 des plantes digestives de nos régions - Jérôme Allain

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015

11:00 Bien manger, bien vivre - Eric Chisvert

13:30 La numérologie créative® pour vous accompagner - Laurence Thiévin

14:30 Communication animale associée au reiki: duo gagnant pour le bien-être des animaux -

Anne-Laure Dallet

17:00 L'homme créateur de sa vie - Jean-Pierre Dellea-Loisance

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2015

11:00 Bien manger, bien vivre - Eric Chisvert

13:30 Rhumatismes, arthrite, arthrose - Jean-Pol Clesse

14:30 Le véritable argent colloidal - Justine ou Germain Le Borgne

17:00 L'hypnose pour mincir - Nathalie Cousin

SALLE SAINT AUBIN

VENDREDI 2 OCTOBRE 2015

11:00 Jardiner ou cultiver sans maladies ni insectes - Michel Provost

12:00 Lithothérapie : comment bénéficier des bienfaits des minéraux - Hervé Rouché

13:00 Sciences des nombres - Franck Gilbert

14:00 Rhumatismes, arthrite, arthrose - Jean-Pol Clesse

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015

- 11:00 Résonance Vibratoire Fréquent Martine Berthelot
- 12:00 Les bols de cristal Alain Metraux
- 13:00 Rhumatismes, arthrite, arthrose Jean-Pol Clesse
- 14:00 Sciences des nombres Martine Berthelot

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2015

- 11:00 Les bols tibétains Alain Metraux
- 12:00 Organites, protections électromagnétiques Thierry Hermann
- 13:00 Résonance Vibratoire Fréquent Martine Berthelot
- 14:00 Lithothérapie : comment bénéficier des bienfaits des minéraux Hervé Rouché

ATELIERS PRATIQUES

SALLE SAINT AUBIN

VENDREDI 2 OCTOBRE 2015

- 15:15 Découverte de l'hypnose Nathalie Cousin
- 16:15 Découverte et observation du cycle féminin Corpor'elles
- 17:15 Initiation à la danse-thérapie Louisette Gingreau

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015

- 15:15 Gymnastique faciale et voyelles sacrées Alain Penichot
- 16:15 Qi Gong du cœur Antoine Cottebrune
- 17:15 La numérologie créative® pour vous accompagner Laurence Thiévin

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2015

- 15:15 Découverte de l'hypnose Nathalie Cousin
- 16:15 Le matériel d'osmose et la qualité de l'eau Michel Provost
- 17:15 Initiation à la danse-thérapie Louisette Gingreau

ESPACE CABERNET

VENDREDI 2 OCTOBRE 2015

11:00 Maison nette pour ma planète - CLCV Angers

12:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – Jeff Renault – Savondou

14:00 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! -

Sylvie Marsollier - AVF

15:30 De la vigne au verre de vin bio, dégustation des vins bio du Val de Loire - Mélanie Cunin

Inter Bio Pays de la Loire et GabbAnjou

SAMEDI 3 OCTOBRE 2015

12:00 Dégustation et découverte des vins du salon - Lilas Carité

Guide du vin bio, Éditions Utovie

13:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – Jeff Renault – Savondou

15:00 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! -

Sylvie Marsollier - AVF

16:30 Fabriquer naturellement ses produits à linge et entretien avec bicarbonate –

percarbonate - Josette Lescouarch

DIMANCHE 4 OCTOBRE 2015

12:30 Préparation d'un savon par saponification à froid – Jeff Renault – Savondou

14:00 La cuisine végétarienne vous intrigue ou vous tente? Cet atelier est fait pour vous! -

Sylvie Marsollier - AVF

15:30 Des idées de cuisine de saison, accessible et gourmande en Bio ? – Les Marmitons de

Coron - Inter Bio Pays de la Loire et GabbAnjou

INFOS PRATIQUES

Dates: du vendredi 2 au dimanche 4 octobre 2015 **Horaires**: 10h à 19h - dernière entrée à 18h30

Lieu: Parc des expositions d'Angers

Prix d'entrée : 5€ – Tarif réduit 3€ pour les -12 ans, les chômeurs, handicapés, étudiants et

bénéficiaires du RSA

Invitations à tarif réduit à télécharger et Informations sur : www.respirelavie.com



Services offerts

- Espace Bébés : espace aménagé et dédié aux bébés et à leurs parents pour une pause biberon, change et câlins à l'écart de l'agitation du salon
- Consigne gratuite pour les achats
- Restauration Bio sur place



Pensez à apporter vos paniers et cabas pour éviter l'utilisation des sacs plastiques ! Munissez vous d'espèces, tous les exposants n'acceptent pas le paiement par chèque et/ou ne sont pas équipés d'un terminal de carte bleue !



Comment y aller?

En voiture

Parc des Expositions d'Angers -Route de Paris - 49000 Angers Depuis A11, sortie 14 ; puis A87, suivre Angers Est-St Sylvain d'Anjou - Parc expo Pensez à privilégier le covoiturage : www.covoiturage49.fr

Parking gratuit à moins de 5mn à pied

En bus

Ligne n°2 (Trélazé-Banchais-St Sylvain) Ligne n°2d le dimanche Renseignements et horaires 02 41 33 64 64 ou www.bustram.irigo.fr