



# ZEN&BIO

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

29 AVR. > 1<sup>ER</sup> MAI 2022

10h  
19h

ANGERS | Parc-Expo

## Conférences, ateliers, animations... un programme riche à découvrir !

**3 jours de rencontres, d'échanges, de découvertes avec 100 exposants passionnés de la bio et du bien être !**

Le salon Zen & Bio Angers est le rendez-vous bio de la région !

Du 29 avril au 1er mai, un programme d'animations complet et interactif, à retrouver en entier sur le site internet, est proposé pour pousser la réflexion plus loin sur des questions actuelles et grandissantes. Apprenez en plus en assistant à des conférences animées par des experts de la bio, découvrez de nouvelles pratiques zen en mettant la théorie en pratique lors des ateliers bien-être ou mettez la main à la pâte en participant aux animations créatives !

### Les conférences

Elles sont organisées pour permettre au public de découvrir et mieux comprendre les méthodes et les produits présentés sur le salon.

#### Vendredi 29 avril

**13h00** Médecine Chinoise : son bilan, ses outils thérapeutiques et sa richesse de prise en charge  
*Florian Sanciet*

#### Samedi 30 avril

**12h00** Bienfaits des minéraux - *Jean-Claude Kennedec*

#### Dimanche 1er mai

**13h30** Mincir avec l'hypnose, la psychologie du poids et la régulation des neuromédiateurs. Les 4 piliers de la minceur à activer - *Julie Girardin*



# Des conférences experts

suivies de séances de dédicaces



## Vendredi 29 avril à 12h00 : Développer son royaume intérieur

*Anne-Laure Boselli*

Elle offre un accompagnement pour découvrir son royaume intérieur, réaliser sa pleine puissance et accéder à d'autres dimensions de soi-même. Elle s'adresse à toutes les personnes qui sont en quête de sens et qui ont besoin de trouver leur véritable place dans leur vie.

## Vendredi 29 avril à 15h30 : Votre vie est un jeu quantique

*Docteur Christian Bourit*

Il aide à abandonner définitivement la croyance que la vie est une lutte et incite à jouer avec l'invisible pour faire émerger les désirs. Il propose un accès immédiat et simple à la théorie quantique et une nouvelle façon de penser, d'agir et surtout d'aimer. Une façon profondément transformatrice et source d'inspiration.



## Samedi 30 avril à 12h00 : Attention ! Un bonheur peut en cacher un autre, le saisir et l'apprécier - *Joseph Triscari*

Il interpelle sur des questions directes afin de nous permettre de relativiser, de prendre du recul, de prendre son temps et de changer sa façon d'analyser les événements. Il s'adresse à tous ceux qui, face à un événement de vie difficile, voire traumatique, ont l'impression que tout est fini et que rien de bien ne peut plus leur arriver.



## Samedi 30 avril à 15h30 : Se soigner avec les plantes

*Docteur Jean-Philippe Zahalka*

Se soigner avec les plantes est une pratique vieille comme le monde. Mais aujourd'hui, la science confirme leur efficacité et leur découvre même de nouveaux intérêts thérapeutiques. Il prodigue des conseils pour soigner les pathologies les plus courantes grâce à des remèdes à base de ses 500 sortes de plantes et d'huiles essentielles.



## Dimanche 1er mai à 12h00 : Être en bonne santé grâce au nerf vague - *Jean-Marie Defossez*

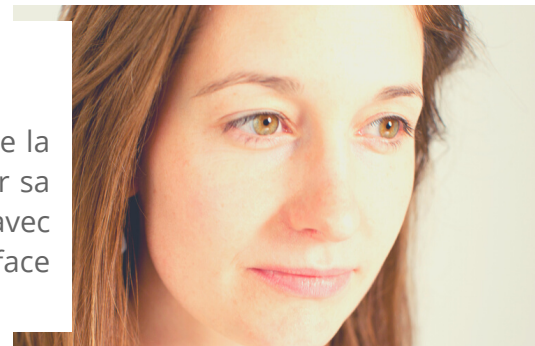
Il propose des outils de "coach-respiration" pour restaurer les capacités naturelles de réparation du corps grâce à une approche scientifique de gestion du stress basée sur une attention à la respiration et au nerf vague. Ils sont les deux chefs d'orchestre de la santé et du rapport à la vie.



## Dimanche 1er mai à 15h30 : Enceinte et végétarienne

*Hélène Defossez*

Pas toujours facile d'être végétarienne à un moment aussi particulier que la grossesse ! Affronter les questionnements de l'entourage et de renforcer sa certitude de bien faire etc. Cette jeune maman végétarienne, partage avec humour et décontraction les solutions pratiques qu'elle a mises en place face aux interrogations auxquelles elle s'est retrouvée confrontée.



## Les ateliers bien-être

Tous les jours, des ateliers sont proposés pour expérimenter la méditation, la danse créative, la sophrologie, l'hypnose, etc. Une occasion de tester ces techniques et de dialoguer avec des praticiens de bien-être.

### Vendredi 29 avril

14h00 Sophrologie & chamanisme - *Carine Chapin*

### Samedi 30 avril

16h00 Préparer et réussir ses projets avec la numérogie créative - *Laurence Thiévin*

### Dimanche 1er mai

16h00 Sortir du stress pour une meilleure santé et vie - *Corinna Esther*



## Les animations créatives

Des démonstrations ou de la mise en pratique sont proposées : zéro déchet, cosmétiques naturelles, produits d'entretien écologiques, trucs et astuces écolo ou ateliers recyclage...

### Vendredi 29 avril

15h30 Utilisation du bicarbonate, du percarbonate et les bienfaits de la grenade concentrée  
*Gagik Saakian*

### Samedi 30 avril

11h30 Cuisine zéro déchet, trucs et astuces  
*Adélaïde Rivereau, P'tits Poids Carottes*

### Dimanche 1er mai

14h00 Atelier bee's wrap et dégustation de biscuits "fait-maison" - *Maéna Gérault*



## Le workshop Bougez Zen

Pour découvrir ou approfondir une technique, des cours de yoga de l'énergie, kundalini yoga, pilates, yoga tibétain, yangshen, Qi Gong ou encore Tai chi chuan, sont proposés. Adaptés à chacun, selon son niveau, ils s'adressent aux débutants comme aux pratiquants confirmés.

### Vendredi 29 avril

14h00 Yoga – Pranayama – Méditation  
*Catherine Brau*

### Samedi 30 avril

12h20 Running-Yoga - *Cindy Breheret*

### Dimanche 1er mai

12h30 Vinyasa - *Géraldine Drouet*

*Retrouvez l'intégralité du programme sur le site internet !*



## Réseau Zen & Bio

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

Il garantit de rencontrer des exposants triés sur le volet et des professionnels sélectionnés pour leurs produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité.

Découvrez des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, maison écologique et habitat sain, association, tourisme vert et jardinage, beauté, santé et bien-être et mieux-être.

Enfin, le Réseau Zen & Bio, c'est aussi Sevellia.com, une boutique en ligne offrant un choix de plus de 50 000 produits bio & naturels. Les visiteurs peuvent ainsi faire leurs achats toute l'année auprès des 600 producteurs, artisans et distributeurs sélectionnés.

## 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 25 manifestations, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

- Les salons Bio et Nature : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris)
- Les salons professionnels : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon), Natexpo International Tour (programme itinérant)
- Le réseau des salons Zen & Bio en régions : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes)
- Les salons Bien-être et Art de vivre : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris)
- Les espaces Tendances : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio, et le Rendez-vous de la Conscience sur ses salons grand public.
- Sevellia.com : site de vente de produits biologiques et naturels (600 marchands et 50 000 références)

Du vendredi 29 avril au dimanche 1er mai 2022

10h-19h / Parc des Expositions de Angers

Programme et infos salon :

[www.salon-zenetbio.com/angers/](http://www.salon-zenetbio.com/angers/)

### Partenaires du salon



**BIOADDICT**  
MAGAZINE



**Le Courrier**  
de l'ouest

**ouest**  
**france**



**SEVELLIA.COM**



### Contacts Presse

#### Benjamin COSTIOU

Responsable du salon et du Réseau Zen & Bio

01 77 37 63 38 - [bcostiou@spas-expo.com](mailto:bcostiou@spas-expo.com)

#### Lorie AMIOT

Chargée de communication

01 77 37 63 55 - [lamiot@spas-expo.com](mailto:lamiot@spas-expo.com)