



ZEN&BIO

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

1^{ER} > 3 AVRIL 2022

10h
19h

BORDEAUX | Parc-Expo

Des interventions captivantes par des experts locaux !

Le salon Zen & Bio Bordeaux regroupe plusieurs experts de la région en bien-être et santé. Cette année, plusieurs d'entre eux interviendront sur des sujets passionnants et actuels. Que ce soit le zéro déchet, la protection de l'environnement ou le bien-être et le développement personnel, le salon Zen & Bio Bordeaux met en avant des préoccupations grandissantes et au goût du jour.

3 jours de rencontres,
d'échanges, de découvertes
avec 140 exposants
passionnés de la bio et du
bien-être !
Mais aussi des experts de
ces mêmes thématiques à
découvrir...



Vendredi 1^{er} avril à 12h00 : « Comment, en Nouvelle-Aquitaine, trouver un métier avec du sens, utile aux autres et à la planète » par Élise Depecker

De plus en plus de jeunes en recherche d'emploi et de salariés en reconversion souhaitent avoir un métier ayant du sens et en accord avec leurs convictions. ATIS est une structure favorisant l'émergence et le développement d'associations et d'entreprises de l'économie sociale et solidaire en Nouvelle-Aquitaine ayant des projets créateurs d'emplois et à fort impact social et environnemental. En tant que directrice d'ATIS et co-auteurice d'un récent guide sur les bonnes adresses durables et solidaires dans la métropole bordelaise, j'ai une vision globale des structures agissant sur la biodiversité, le recyclage et le réemploi, les énergies renouvelables, l'insertion professionnelle des personnes fragiles, le handicap, le logement social, etc.

Vendredi 1^{er} avril à 15h30 : « Comment adopter une vie zéro déchet pour être en cohérence avec ses convictions écologiques ? » par Marion Chantry

Avec cette conférence Zéro & Slow, je souhaite vous accompagner dans votre démarche zéro déchet, dans la joie et la bonne humeur.

Sur l'écologie, on entend parfois que ce serait compliqué et ennuyeux. Et qu'elle serait réservée aux personnes ayant suffisamment de temps et d'argent pour s'y consacrer, etc. Je vais vous démontrer le contraire en vous donnant des clés pour vous informer et vous former au zéro déchet qui est une excellente porte d'entrée pour opérer sa mutation environnementale et repenser sa façon de consommer. J'espère ainsi vous permettre de prendre soin de votre santé, de la planète et de votre porte-monnaie.





Samedi 2 avril à 12h00 : « Comment lutter contre ses addictions ? » par Dany Viwaysakd

Le besoin de fuir des difficultés, de soulager une souffrance ou d'échapper à un environnement stressant peut nous conduire à avoir recours à des substances psychoactives ou des comportements susceptibles de conduire à des excès voire des addictions. Alcool, tabac, médicaments, drogues illicites mais aussi écrans, jeux, troubles des conduites alimentaires peuvent nous gâcher la vie étant entendu que 20% de la mortalité en France est liée aux addictions. Y a-t'il un lien entre le stress et les addictions ? Pourquoi sommes-nous tous concernés par les addictions ? Nous cheminerons ensemble lors de cette conférence pour tenter de répondre à ces interrogations et nous aborderons également ce qui peut nous aider à la quête d'un mieux-être de façon saine.

Samedi 2 avril à 15h30 : « Comment adopter une alimentation vivante et se détoxifier ? » par Zineb Reghay

Entre les différents « dogmes » alimentaires, dans un monde en surenchère de consommation, de stress, de déchets, de fatigue, de maladies, je vous donnerai, grâce à cette conférence joyeuse et très concrète, des pistes pour vous détoxifier, vous alléger, mieux vous nourrir, et restaurer votre pleine santé globale (physique-mentale-émotionnelle). Il s'agira de nettoyer son organisme, booster son système immunitaire et ses résistances, ancrer son énergie et renforcer son mental pour retrouver sa vitalité et sa pleine forme ! Plusieurs méthodes seront abordées : cures de drainage, diètes, jeûnes, hormèse, alimentation vivante, etc.



Dimanche 3 avril à 12h00 : « Comment renouer avec le vivant et avec la nature sauvage ? » par Anne-Sophie Novel

Nos vies modernes, urbaines et digitales peuvent engendrer du mal-être et du stress. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de personnes expriment le besoin viscéral de se reconnecter à la nature et au vivant, par exemple en changeant de lieu d'habitation, en cultivant la terre, en allant plus souvent en forêt ou en s'engageant dans des associations de protection de l'environnement. Lors de cette conférence, je vous ferai découvrir l'enquête que j'ai menée en allant à la rencontre de responsables de stages inspirés des pratiques des peuples premiers, de communautés faisant l'expérience de la décroissance, de protecteurs de la faune sauvage, etc.



Dimanche 3 avril à 15h30 : « Comment protéger les enfants et les adolescents de la surexposition aux écrans ? » par Anne-Lise Ducanda

En tant que médecin de PMI entre 2003 et 2017, j'ai reçu sept fois plus d'enfants en difficulté qu'à l'accoutumée : retard de langage, agitation, intolérance à la frustration, maladresse, difficultés de communication. Un constat s'impose : 95 % des enfants en difficulté me consultant sont surexposés aux écrans. A travers ce livre et cette conférence, je souhaite provoquer une prise de conscience collective du fléau que sont les écrans sur la santé des enfants et des adolescents. En captant fortement l'attention des tout-petits, les écrans les privent des interactions humaines et de la découverte sensorielle du monde, indispensables au développement de leur cerveau. Heureusement, les troubles liés aux écrans sont réversibles en grande partie quand ils sont détectés et traités à temps.



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 40 000 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 40 000 références)

Infos pratiques

Du vendredi 1er au dimanche 3 avril 2022

10h-19h / Parc des Expositions de Bordeaux

Programme et infos salon :

www.salon-zenetbio.com/bordeaux/

Partenaires du salon



BIOADDICT
MAGAZINE

fémninbio

SEVELLIA.COM
LA SÉLECTION BIO & NATURELLE

SUD OUEST

Chérie
FM

CONTACTS PRESSE

Benjamin COSTIOU

Responsable du salon et du Réseau Zen & Bio

01 77 37 63 38 - bcostiou@spas-expo.com

Lorie AMIOT

Chargée de communication

01 77 37 63 55 - lamiot@spas-expo.com