

# DOSSIER DE PRESSE

## SALON ZEN & BIO À NANTES

Un temps pour soi, au service de la planète

# ZEN&BIO

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

11-13  
OCTOBRE  
2019



# NANTES

PARC DES EXPOSITIONS - DE 10H À 19H

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

<b>LIEU D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE AUTOUR DE VALEURS COMMUNES</b> ....	Page 3
Le salon en chiffres	
<b>LE DYNAMISME DES PAYS DE LA LOIRE</b> .....	Page 4
Une filière bio régionale dynamique	
<b>S'ALIMENTER DIFFÉREMMENT, UN ENGAGEMENT SUR LE LONG TERME</b> .....	Page 5
S'engager en consommant local	
La vague green et vegan	
Le développement des gammes pour intolérants et allergiques	
Consommer des produits sains	
Manger bio pour des produits de qualité	
Un programme sur-mesure pour une riche palette de conférences et d'animations	
Des expériences à vivre	
<b>LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DÉCHET</b> .....	Page 9
Des expériences à vivre	
La conférence du samedi	
Les incontournables des animations DIY	
<b>PRENDRE SOIN DE SOI AU CHANGEMENT DE SAISON</b> .....	Page 11
Prévenir et soigner avec les huiles essentielles, alliées indispensables	
La cure détox pour renforcer son organisme	
Hydratation : apprivoiser sa peau en douceur	
Un hiver cocooning pour parer à la froideur de l'hiver	
Les conférences santé	
<b>DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : DES CLÉS VERS LE MIEUX-ÊTRE</b> .....	Page 12
Les ateliers et animations créatives, moments absolus	
Les conférences	
Les ateliers bien-être	
Bougez Zen	
<b>LA MAISON NATURELLE À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE</b> .....	Page 14
Focus mode	
Focus maison	
Focus jardin	
<b>LES SERVICES EN PLUS</b> .....	Page 19

# LIEU D'ÉCHANGE ET DE PARTAGE AUTOUR DE VALEURS COMMUNES

## 3.

Porté par la demande des consommateurs français soucieux de manger sain et de leur environnement, le marché bio se sent pousser des ailes. **Plus de 9 français sur 10 privilégient les produits respectueux de l'environnement et/ou des principes du développement durable dans leurs actes d'achat (94%).** Échanger, partager, tester, explorer, s'émerveiller, s'étonner, s'apaiser, le salon ZEN & BIO propose depuis sa création, il y a 12 ans, un bouillonnement d'idées, de clés, et de pensées nouvelles pour les visiteurs. **240 exposants, petits producteurs, transformateurs, artisans, distributeurs ou associations viennent partager leur offre bio et naturelle, leur démarche écologique, alternative et durable. Précurseur dans la région du grand ouest, le salon ZEN & BIO est un lieu de rencontres et d'expériences humaines riches de valeurs et d'une dynamique.** Le salon veut participer à un monde nouveau et différent aujourd'hui et demain.



**90 CONFÉRENCES**



**22 ATELIERS  
BIEN-ÊTRE**



**27 ANIMATIONS  
CRÉATIVES ET CULINAIRES**



**11 ATELIERS  
BOUGEZ ZEN**

**LES CONFÉRENCES EXPERTS** : alimentation, santé, développement personnel

**LES CONFÉRENCES EXPOSANTS** : méthodes et produits applicables à de nombreuses problématiques

**LES ATELIERS BIEN-ÊTRE** : découvrir, expérimenter et dialoguer avec des praticiens de bien-être

**LES ANIMATIONS CRÉATIVES** : mettre la main à la pâte et apprendre à faire soi-même

**LES ATELIERS BOUGEZ ZEN** : découvrir ou approfondir un technique corporelle

## LE SALON EN CHIFFRES

12<sup>ème</sup> édition

**240** exposants

**1** pôle Pays de la Loire avec une vingtaine d'exposants locaux

**20 300** visiteurs

**5 000** m<sup>2</sup> d'exposition

**600** m<sup>2</sup> d'animations

**8** secteurs : alimentation & vins bio - associations, tourisme vert et jardinage - mode éthique - maison saine - beauté - santé et forme bio - art du bien-être - formation

# LE DYNAMISME DES PAYS DE LA LOIRE

## 4.

Les Pays de la Loire, **une des régions les plus dynamiques dans la bio en France**, sera présente sur une grande partie du salon avec les acteurs de la filière régionale, des initiatives locales et des nouveautés produits avec notamment **une vingtaine d'exposants locaux sur un pôle régional**.

5 % 

DE LA SAU<sup>1</sup> EN BIO  
AU NIVEAU NATIONAL

2 543 

EXPLOITATIONS BIO  
EN PAYS DE LA LOIRE

89 % 

DES FRANÇAIS  
ONT CONSOMMÉ BIO EN 2016

<sup>1</sup>Surface Agricole Utile

### Une filière bio régionale dynamique

Bien représentée sur le salon, la filière bio des Pays de la Loire démontre, une nouvelle fois, son dynamisme et sa créativité grâce aux ressources issues du territoire, à la capacité à inventer et réinventer de nouveaux concepts et à valoriser des savoir-faire locaux.



## FOCUS PAYS DE LA LOIRE

- 2 543 EXPLOITATIONS BIO  
5<sup>E</sup> RANG FRANÇAIS
- 150 595 HA BIO ET CONVERSION  
4<sup>E</sup> RANG FRANÇAIS
- 7,2 % DE LA SAU EN BIO  
4<sup>E</sup> RANG FRANÇAIS
- 1 113 OPÉRATEURS AVAL BIO  
7<sup>E</sup> RANG FRANÇAIS



# S'ALIMENTER DIFFÉREMMENT, UN ENGAGEMENT SUR LE LONG TERME

5.

Cette année plus encore, **les nouveaux courants alimentaires, l'alimentation saine et naturelle ainsi que les produits gourmands bio** sont au cœur de la proposition du salon. Une prise de conscience générale sur l'équilibre alimentaire guide aujourd'hui les consommateurs, préoccupés par leur santé, et qui savent, plus que jamais, que leurs **choix de consommation** auront une incidence majeure sur leur bien-être à court mais aussi à long terme. Prendre conscience, c'est aller vers des **systèmes alternatifs** quant à l'approvisionnement, c'est réduire ses quantités de viande, prendre conscience de l'importance du maintien de l'agriculture paysanne et de l'éthique vis-à-vis des animaux et de l'environnement.

## S'engager en consommant local

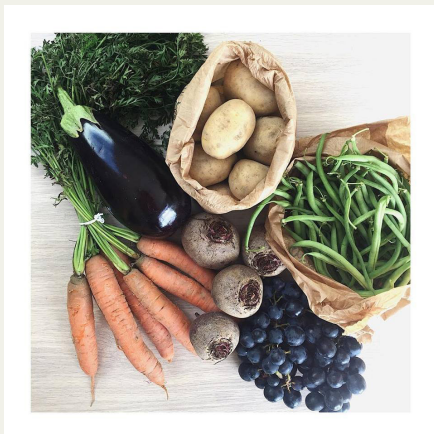
Cette année, le salon ZEN & BIO sera la vitrine d'une vingtaine d'exposants des Pays de Loire. La région met en avant son dynamisme et ses initiatives originales et indépendantes qui favorisent le consommer local. Bien représentée sur le salon, la filière bio des Pays de la Loire démontre, une nouvelle fois, son dynamisme et sa créativité grâce aux ressources issues du territoire, à la capacité à inventer et réinventer de nouveaux concepts et à valoriser des savoir-faire locaux.

AU CŒUR  
DU SALON

Écouter la nature de manière raisonnée et au rythme des saisons, c'est l'ADN même des produits locaux et de saison, véritable boom de consommation pour les clients en recherche de produits frais, bio et locaux. Par exemple, les paniers de saison, rendent abordable la consommation régulière de fruits et légumes sains et bio et favorisent la créativité culinaire en incitant à composer des recettes parfois oubliées.

### LES PANIERS BIO SOLIDAIRES

Chateauneuf sur Sarthe (49)



Les paniers bio solidaires proposent des paniers de fruits et légumes bio, locaux de saison.  
[lespaniersbiosolidaires.fr](http://lespaniersbiosolidaires.fr)

### CÔTEAUX NANTAIS

Vertou (44)



Produit et transforme des fruits biologiques.  
[coteaux-nantais.com](http://coteaux-nantais.com)

# S'ALIMENTER DIFFÉREMMENT, UN ENGAGEMENT SUR LE LONG TERME

## 6.

Depuis quelques années, ZEN & BIO a pris **une nouvelle dimension** et répond aux questionnements d'un **public plus jeune et plus engagé**. Les problématiques de santé publique, les crises sanitaires, les incidents agro-alimentaires sont à l'origine d'une **conscience grandissante** qui maintiennent les consommateurs en éveil. ZEN & BIO accompagne ces mouvements qui font bouger les lignes en proposant chaque année un **panorama complet sur les questions de fond d'une société qui change**.

### La vague green et vegan

Le véganisme est désormais une réalité. Aux États Unis, 6% de la population s'identifie comme vegan (+ 600% en trois ans). En France, le marché vegan a progressé de 257% entre 2010 et 2015 mais seulement 2,5% sont végétariens ou végétariens, mais on compte désormais 1/3 de la population comme flexitarienne, soit 23 millions de personnes.

AU CŒUR  
DU SALON



### BORD À BORD

Roscoff (29)

Récolte et transformation d'algues en Bretagne. Produits alimentaires 100% bio et végétal.  
[bord-a-bord.fr](http://bord-a-bord.fr)

### LA MARMITE BRETONNE

Plougoumelen (56)

Conserverie familiale bio du golfe du Morbihan.

[lamarmitebretonne.bzh](http://lamarmitebretonne.bzh)



### Le développement des gammes pour intolérants et allergiques

La France connaît une véritable explosion du nombre d'allergies alimentaires. Près de 4% des adultes et 8% des enfants doivent ainsi surveiller leur assiette, l'unique solution consistant à bannir la consommation des aliments allergènes et à en favoriser d'autres.

AU CŒUR  
DU SALON



### NAT-ALI

Rezé (44)

Fabricant de produits alimentaires et cosmétiques bio en poudre.  
[nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)

### LA MANDORLE

Paris (75)

Premier fabricant de lait d'amande bio en France.  
[lamandorle.com](http://lamandorle.com)



# S'ALIMENTER DIFFÉREMMENT, UN ENGAGEMENT SUR LE LONG TERME

## 7.

### Consommer des produits sains

Prendre conscience que prendre soin de soi c'est aussi protéger son environnement amorce un nouveau modèle de pensée, une nouvelle façon de consommer. En privilégiant pour la terre, des méthodes naturelles et saines, on obtient des produits sains.

AU CŒUR  
DU SALON



#### L'CHANVRE

Gouarec (22)

Premier producteur français de chanvre biologique alimentaire.  
[lchanvre.com](http://lchanvre.com)

#### L'USTENSILE DUROFRANCE

Noisy Le Grand (93)

Ustensiles en inox pour une cuisson basse température, sans vapeur et sans matières grasses.  
[durofrance.fr](http://durofrance.fr)



### Manger bio pour des produits de qualité

Plus de 9 français sur 10 privilégient les produits respectueux de l'environnement et/ou des principes du développement durable dans leurs actes d'achat (94%). Manger bio, vivre bio, c'est faire des arbitrages en faveur de sa santé et faire des choix de vie sur le long terme pour soi et pour la planète.

AU CŒUR  
DU SALON



#### LADY MERVEILLES

Saint Avé (56)

Chocolaterie artisanale, biologique et équitable en Bretagne.  
[ladymerveilles.com](http://ladymerveilles.com)

#### COULEURS D'EPICES

Bouguenais (44)

Epices bio  
[couleursdepices.fr](http://couleursdepices.fr)



# S'ALIMENTER DIFFÉREMMENT, UN ENGAGEMENT SUR LE LONG TERME

8.

## Un programme sur-mesure pour une riche palette de conférences et d'animations

La **particularité du salon ZEN & BIO** réside dans le contenu de ses conférences avec des experts intervenant sur des thématiques telles que **l'alimentation, la santé ou le développement personnel**. Grâce à son offre, souvent inédite, le salon livre des recettes imparables pour améliorer son rapport à soi et à son environnement. Des **interventions aussi diverses** sur l'auto-hypnose, le yoga de la vue, les bactéries, peuvent être des moments fondateurs pour le public. ZEN & BIO poursuit ses recherches dans tous les domaines, sur les **éco-réflexes et le mieux être**, qui sont distillés dans les conférences, ateliers et animations toujours plus qualitatifs.

## Les conférences sur l'alimentation

**Samedi 12 octobre 2019**

**11h00 | Comment avoir une alimentation saine ?**

Jean-Claude Berton

**Dimanche 13 octobre 2019**

**16h30 | Des épices dans notre cuisine : c'est bon pour la santé !**

Geneviève Martin-Callède



## Les animations culinaires

**12 animations culinaires exceptionnelles sont au catalogue de la 12<sup>ème</sup> édition du salon. Les visiteurs du salon en sont friands et découvrent avec gourmandise, des trucs et astuces à refaire à la maison. En voici une sélection :**

**Vendredi 11 octobre 2019**

**11h00 | Des idées pour un petit déjeuner healthy**

Seïva

**Samedi 12 octobre 2019**

**11h00 | J'aide mes enfants à mieux manger !**

Solène Bail, Chlorophylle

**12h30 | Entretien sa solidité osseuse : conseils, bases alimentaires et 3 recettes à tester**

Solène Bail, Chlorophylle

**Dimanche 13 octobre 2019**

**11h00 | Cuisinons les algues bretonnes**

Karine Thibaud, Toque-Trotteuse

**12h30 | Voyage autour des épices**

Nathalie Parmantier, Chlorophylle





# LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DÉCHET

9.

Un français produit en moyenne **500 kilos de déchets par an**. Seules 35% de ces ordures sont recyclées. Le 0 déchet consiste à éviter de produire des déchets qui ne pourront être ni recyclés ni compostés. C'est ici toute une génération qui s'engage et qui porte un **réel engouement à ce nouveau mode de vie** qui répond à la surconsommation et à une prise de conscience environnementale. Le zéro déchet, c'est **consommer moins mais mieux** et de façon plus responsable, tout en faisant des économies. Cela paraît parfois difficile mais **l'objectif zéro déchet est accessible** à tout le monde en se fixant ses propres attentes. Le salon met à l'honneur de nombreux acteurs autour de ces gestes du quotidien qui **facilitent la vie et protègent l'environnement**.

AU CŒUR  
DU SALON

De nouveaux produits liés à l'éco-emballage, à l'engagement éco-responsable et durable fabriqués en France seront à l'honneur, cette année encore sur ZEN & BIO.

## 1. Un tote-bag ou un cabas pour faire ses courses

Fini les sacs plastiques, on choisit le sac réutilisable ! Le tote-bag pour être zen et bio toute l'année, à l'achat à l'entrée du salon.



## 2. Une gourde

Fini les bouteilles en plastique, on va au sport, au bureau ou en balade avec sa gourde réutilisable. On préférera une gourde en acier inoxydable à une gourde en plastique ou en aluminium, susceptible de contenir des substances polluantes pour la santé.



**GASPAJOE** Paris (75)

Marque pionnière en France de la bouteille inox saine et durable.  
[gaspajoe.fr](http://gaspajoe.fr)

## 3. Des contenants en verre

On bannit tous les emballages en plastique ou en carton pour privilégier le vrac pour les céréales, les pâtes, le riz, les épices...



**VRAC FACILE** Saint-Herblain (44)

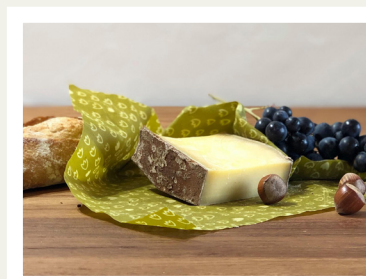
Vente de produits bio, sans emballage dans l'agglomération nantaise.  
[vracfacile.fr](http://vracfacile.fr)

## 4. Des emballages alimentaires

Plus d'aluminium ou de cellophane, on couvre les aliments avec de l'emballage en cire d'abeille, un produit durable, réutilisable, respirant et 100% biodégradable.

**API GREEN** Le Landreau (44)

Emballage alimentaire, biodégradable et sans plastique.  
[apigreen-wrap.fr](http://apigreen-wrap.fr)



# LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DÉCHET

10.

AU CŒUR  
DU SALON

## 5. Du coton lavable

Fini les disques de coton jetés quotidiennement, pour se démaquiller, on utilise désormais des disques réutilisables et lavables.

### LES COUSERIES DE MÉLO Vallet (44)

Alternatives lavables faciles pour réduire nos déchets.

Facebook : [Les Couseries de Mélo](#)



## 6. Un shampoing et un savon solide

Terminé les flacons de shampoing et de gel douche. On passe au solide pour réduire ses déchets.

### LES SAVONS DE JOYA Douvres la Délivrande (14)

Fabricant de cosmétiques solides, naturels, zéro déchets, made in France, à la main.

[lessavonsdejoya.com](http://lessavonsdejoya.com)



## 7. Une cup menstruelle

Fini les tampons jetables qui polluent l'eau, on passe à la cup réutilisable pendant 10 ans et sans produit chimique néfaste pour le corps.

### PLIM Melle (79)

Protections intimes en coton certifié, coupes menstruelles et produits pour le bien-être.

[plim.fr](http://plim.fr)



## 8. Une couche lavable

Fini les centaines de kilos de déchets et tous les produits néfastes pour les fesses de bébé. On passe au naturel, écologique et économique !

### LANGES DE FLO La Chapelle Achard (85)

Fabrication de couches pour bébé et produits d'hygiène féminins lavables.

[langesdeflo.com](http://langesdeflo.com)



## 9. Une brosse à dents en bambou

Terminé le plastique, avec un manche biodégradable qu'on peut jeter au compost.

### Ô BOCAL Nantes (44)

Première boutique indépendante dédiée aux produits bio en vrac et au mode de vie zéro déchet.

[obocal.com](http://obocal.com)



# LA PRISE DE CONSCIENCE ZÉRO DECHET

11.

## Des expériences à vivre

Le visiteur pourra aussi vivre des expériences inédites, apprendra à utiliser les produits naturels, à les combiner pour créer lui-même sa cosmétique ou encore entretenir sa maison.

AU CŒUR  
DU SALON

## La conférence du samedi

**Samedi 12 octobre 2019**

**18h00 | Le zéro déchet vers un nouveau mode de vie**

Zero Waste Nantes

## Les incontournables des animations DIY

**Vendredi 11 octobre 2019**

**11h00 | Fabrication d'un lait hydratant bio**

Marie Fréour, Ateliers au Naturel

**14h00 | Réalisation d'une éponge tawashi**

Marie Fréour, Joséphine Dabilly, Ateliers Zéro Déchet

**15h30 | Fabrication d'un baume à lèvres**

Nadine Bouillon, Jacaranda

**Samedi 12 octobre 2019**

**11h00 | Fabrication d'un après-shampooing**

Nadine Bouillon, Jacaranda

**12h30 | Réalisation d'un gel douche**

Aurélie Le Guen, Chlorophylle

**17h00 | Fabrication d'un déodorant**

Joséphine Dabilly, Ateliers Zéro Déchet

**Dimanche 13 octobre 2019**

**12h30 | Fabrication d'un après-shampooing**

Nadine Bouillon, Jacaranda

**14h30 | Réalisation d'un rouge à lèvres**

Aurélie Le Guen, Aurélie au naturel

**17h00 | Fabrication de pastilles pour lave-vaisselle**

Nadine Bouillon, Jacaranda





# PRENDRE SOIN DE SOI AU CHANGEMENT DE SAISON

## 12.

**Le changement de saison est souvent synonyme de fatigue**, voire de déprime : le manque de lumière, la baisse des températures extérieures, une activité professionnelle ou scolaire intense et stressante fragilisent le moral et l'organisme. Il est donc d'autant plus **important de prendre soin de soi pour affronter l'hiver qui arrive**, avec quelques bons gestes de prévention santé, des remèdes doux pour les petits maux, une alimentation équilibrée, et de quoi se vêtir chaudement et confortablement. Les **conseils et les produits adaptés** sont nombreux sur le salon et l'offre pléthorique.

### Prévenir et soigner avec les huiles essentielles, alliées indispensables

Top 5 des huiles essentielles de l'automne : en inhalation, massage ou par voie orale, elles sont un atout pour passer le cap de l'automne, période transitoire où moral et immunité peuvent être déstabilisés.

- **L'épinette noire** : pour booster l'organisme et stimuler la concentration et la mémoire
- **La sarriette des montagnes** : anti-infectieux contre les virus respiratoires et digestifs
- **La ravintsara** : pour protéger des infections virales et stimuler le système nerveux central pour rester positif
- **L'Ylang Ylang** : pour combattre le stress et les insomnies
- **Le tea tree** : pour renforcer ses défenses immunitaires.



AU CŒUR  
DU SALON



### HUILES ESSENTIELLES MARTINETTI

Sermages (58)

Huiles essentielles et complexes d'huiles essentielles.

### La cure détox pour renforcer son organisme

Pour renforcer son organisme, il est prouvé que consommer des fruits, légumes et céréales bio aide à ralentir le vieillissement des cellules du corps et à éviter de développer certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Deux fois par an, au printemps et à l'automne, les cures détox sont recommandées par les spécialistes. Plusieurs alternatives se proposent.

AU CŒUR  
DU SALON



### LAIT DE JUMENT BIO

Volmunster (57)

Cures de lait de jument, soins cosmétiques.  
[jumvoilac.com](http://jumvoilac.com)

### ARBRES ET AVENIR SÈVE DE BOULEAU

Riaille (44)

Sève de Bouleau 100% pure, issue des forêts de Loire-Atlantique.  
[arbresetavenir.com](http://arbresetavenir.com)





# PRENDRE SOIN DE SOI AU CHANGEMENT DE SAISON

## 13.

### Hydratation : apprivoiser sa peau en douceur

Préparer sa peau à la saison hivernale passe par des gestes quotidiens à adopter naturellement. Les exposants du salon proposent les essentiels de l'hydratation sous plusieurs formes.

AU CŒUR  
DU SALON



#### LBK KARITÉ

Romagnat (63)

Fabrication et vente de beurre de karité brut et produits naturels dérivés, lait, shampooing, baume, huile, gommage, argile.  
[lbk-karite.com](http://lbk-karite.com)

#### LES ARTISTES DE NATURE

Paris (75)

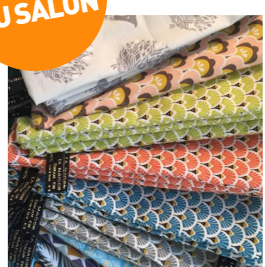
Produits aux extraits de racine de tamier contre les douleurs. Cure d'hygiène.  
[lesartistesdenature.fr](http://lesartistesdenature.fr)



### Un hiver cocooning pour parer à la froideur de l'hiver

L'hiver est presque là et pour en profiter il faudra s'en protéger. S'habiller chaudement, se blottir sous des couvertures, utiliser une bouillotte... pas besoin d'augmenter forcément le chauffage l'hiver pour avoir plus chaud.

AU CŒUR  
DU SALON



#### LA MAISON DE FICELLE

Trelivan (22)

Le bien-être par la chaleur bouillottes sèches aux grains de blé bio et masques relaxants.

Facebook : La Maison de Ficelle

#### ARDELAINE SCOP

St Pierreville (07)

Fabrication d'articles utiles et durables en laine.  
[ardelaine.fr](http://ardelaine.fr)



### Les conférences santé

**Vendredi 11 octobre 2019**

16h30 | Homéopathie et bonheur Dr Richard Sprigg

**Samedi 12 octobre 2019**

15h00 | Le foie : comment le maintenir en forme ? Renaud Richet

**Dimanche 13 octobre 2019**

13h00 | La flore intestinale au centre de la santé et des émotions Patricia Paisant

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : DES CLÉS VERS LE MIEUX-ÊTRE

14.

Le développement personnel n'est plus réservé à quelques aficionados mais se développe et se propage à une **population à l'écoute**. L'écoute de soi d'abord, l'écoute de l'autre ensuite. Car le développement personnel, est certes, un **accueil de ses émotions mais surtout l'apprentissage de leur gestion**. Rester humble devant les pensées qui animent chacun et apprendre à relativiser le positif comme le négatif. En quelque sorte, **rester zen**.

AU CŒUR  
DU SALON

Les propositions autour du développement personnel sont fortes et sur les Pays de la Loire, des acteurs indépendants ont développé des approches nouvelles et souvent inédites pour se retrouver soi-même, être à son écoute et en pleine conscience.

## CLEOMNES THERAPIES

Bouguenais (44)



Ensemble d'approches dans les thérapies, bien-être et développement personnel.  
[nantes-expression-bien-etre.fr](http://nantes-expression-bien-etre.fr)

## LE TEMPS DES COULEURS

Nantes (44)



Cours et stage d'aquarelle thérapeutique selon la méthode Hauschka.  
[atelierletempsdescouleurs.com](http://atelierletempsdescouleurs.com)

## TERRES DES POSSIBLES

La Chapelle sur Erdre (44)



Accompagnement pour se découvrir, s'explorer et révéler sa vraie nature.  
[terresdespossibles.com](http://terresdespossibles.com)

# DÉVELOPPEMENT PERSONNEL : DES CLÉS VERS LE MIEUX-ÊTRE

15.

## Les conférences et ateliers bien-être, moments absolus

Les **ateliers et les conférences** proposés par le salon **révèlent des chemins à prendre** pour atteindre l'équilibre et l'harmonie tant recherchés par chacun. Les ateliers proposés par ZEN & BIO sont de véritables **ouvertures à de nouvelles cultures**, des découvertes atypiques et décalées. Des techniques innovantes ou d'audacieux parti-pris inviteront les néophytes comme les familiers dans des univers parfois totalement méconnus. Ce ne sont pas de simples activités mais de **véritables expériences à vivre** pour amorcer un **changement des usages**. Le salon offre, cette année, un espace parentalité animé par l'association « Mon moment magique » avec des **conseils autour de la parentalité positive** ou l'éveil des enfants de manière ludique et positive pour les emmener vers le chemin du bonheur.

## Les conférences

### Vendredi 11 octobre 2019

**14h30 | Soigner son couple : mode d'emploi**

Alain Maria

**17h00 | L'impact du stress sur le corps et nouvelles solutions**

Jean-Pierre Chamodot

### Samedi 12 octobre 2019

**12h00 | 5 minutes pour retrouver un sommeil réparateur avec la Cohérence Cardiaque**

Chantal Jannic

**16h30 | A la recherche du féminin perdu**

Julie Cabot Nadal

### Dimanche 13 octobre 2019

**11h00 | Les 6 phases d'accès au lâcher prise**

Hélène Girardin

**15h30 | Loi d'attraction et hypnose : comment changer vers le mieux-être**

Dany Dan Debeix



## Les ateliers bien-être

### Vendredi 11 octobre 2019

**15h00 | Séance de coaching intuitif**

Gilles Guyon

### Samedi 12 octobre 2019

**18h00 | La rigologie, une pratique insolite**

Sylvie Maisonneuve

### Dimanche 13 octobre 2019

**18h00 | Relaxation et soin sonore**

Manuel Mahé

## Bougez Zen

### Vendredi 11 octobre 2019

**13h30 | Pilates**

Claire Folberth

### Samedi 12 octobre 2019

**15h00 | Qi Gong et Tai Chi Chuan style Wu**

Erick Guilbaud, Association Ecole Wu

### Dimanche 13 octobre 2019

**12h00 | Yoga Kundalini**

Elodie Cachet, Association Mouv'Heart

# LA MAISON NATURELLE À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE

16.

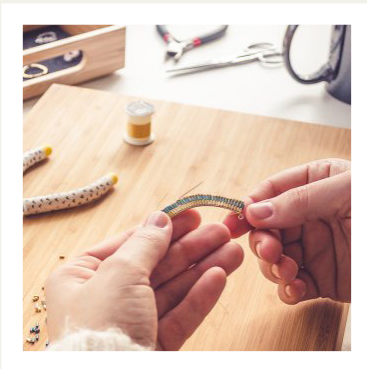
## Focus mode

**Porter des vêtements originaux et confectionnés responsablement**, c'est possible ! Des créateurs audacieux et engagés le prouvent en présentant des pièces de qualité et **100% respectueuses de l'environnement**. Cuir vegan, coton bio, fibre recyclée, entreprises locales, marques issues du commerce équitable : nombreuses sont les options pour **renouveler sa garde-robe de manière écolo !**

AU CŒUR  
DU SALON

### WALA WALA BIJOUX

Rochefort (17)



Bijoux haute fontaine pierre naturelle plaqué or et argent.  
[walawala.fr](http://walawala.fr)

### MAROQUINERIE EN LIEGE

La Couture Boussey (27)



Accessoires en cuir végétal, liège.  
[seclada.fr](http://seclada.fr)

### MATINS D'AVRIL LINGERIE FRANCAISE

Saint Étienne (42)



Lingerie femme et jeune fille en matières biologiques et naturelles, 100% fabrication française.  
[matinsdavril.com](http://matinsdavril.com)



# LA MAISON NATURELLE À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE

17.

## Focus maison

**Notre santé dépend aussi de l'endroit où nous vivons**, qui nous expose trop souvent à de nombreux risques. Des analyses récentes ont été réalisées dans des habitations par différents organismes (UFC, Que Choisir, Greenpeace...) et reprises par l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. **Plusieurs centaines de polluants** ont été retrouvés dans l'air intérieur, formant un véritable cocktail chimique sans connaître, pour nombre d'entre eux, l'effet réel sur l'organisme humain en particulier les effets à long terme. Les consommateurs sont donc plus vigilants et de plus en plus nombreux à changer leur mode de consommation pour se tourner vers des **produits verts** meilleurs pour la planète, notre santé et notre (bonne) humeur !

AU CŒUR  
DU SALON

### ECOLOGIE DESIGN

Corcoué sur Logne (44)



Conception et fabrication de mobilier écoconçu sans composés organiques volatils.  
[ecologie-design.fr](http://ecologie-design.fr)

### BIOSFAIRE

Beaucouzé (49)



Spécialiste dans l'isolation, les enduits, peintures, revêtements de sol.  
[biosfaire-materiaux.com](http://biosfaire-materiaux.com)

### SOMMEIL NATURE

Jean Lasseille (66)



Matelas en pur latex d'hevea relâchent les tensions et soulagent les douleurs.  
[sommeilnature.fr](http://sommeilnature.fr)

## Les animations maison

**Du vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2019**

**Animations Tiny House** Baluchon

**Espace détente** Bois et Forme

# LA MAISON NATURELLE À L'INTÉRIEUR COMME À L'EXTÉRIEUR, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE

18.

## Focus jardin

Durant l'automne, il est encore possible de **profiter de son extérieur**, de jardiner, de planter, de découvrir de nouvelles activités, ou tout simplement se détendre. ZEN & BIO met avant des exposants et ateliers qui font encore plus **aimer les belles journées ensoleillées d'automne** !

AU CŒUR  
DU SALON

### OYAS ENVIRONNEMENT

Saint Jean de Fos (34)



Arroseurs autonomes et naturels, système d'irrigation simple et économique, en céramique micro-poreuse.  
[oyas-environnement.com](http://oyas-environnement.com)

### TERRE ET HUMANISME

Lablachere (07)



Association de diffusion des techniques agroécologiques.  
[terre-humanisme.org](http://terre-humanisme.org)

### KOKOPELLI SEMENCES

Le Mas d'Azil (09)



Collection planétaire de semences reproductibles et bio de potagères, florales, médicinales.  
[kokopelli-semences.fr](http://kokopelli-semences.fr)

## Les animations jardin

**Du vendredi 11 au dimanche 13 octobre 2019**

**Animation Espace Jardin et Nature** O Bio Potager et Compostri

**Samedi 12 octobre 2019**

**15h30 | Créer son jardin nourricier** Floriana Pondichie et Jean-Roch Vinet, Les Nourritures Urbaines

# LES SERVICES EN PLUS

# 19.

## SERVICES VISITEURS

**CLICK & COLLECT** : commandes sur la boutique en ligne du salon (SEVELLIA.COM) et retrait des achats sur place

**VESTIAIRE : 2 € / CONSIGNE** : gratuite pour les achats du salon

**SACS EN COTON BIOLOGIQUE** : 3 €

**ACCUEIL VISITEURS** : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

**ACHATS ENCOMBRANTS** : possibilité d'approcher les véhicules aux abords du hall pour chargement

**RESTAURATION BIO SUR PLACE**

## SEVELLIA SEVELLIA.COM

SEVELLIA.COM, **place de marché des grands salons bio et bien-être** dédiée à la vente de produits biologiques, naturels et écologiques regroupe 375 marchands et 22 000 références. Les **produits des exposants du salon** sont disponibles sur **SEVELLIA.COM** et le retrait des achats est fait sur place ou à domicile.

## EN PRATIQUE

Du vendredi **11** au dimanche **13 octobre** 2019

**10h à 19h** - dernière entrée à 18h30

Prix d'entrée : **5 €** Montant à régler sur place uniquement sans entrée à tarif réduit ou gratuite.

Tarif réduit : **3 €** pour toute inscription sur le site internet du salon. Montant à régler sur le site internet du salon ou à l'accueil /caisse du salon.

Le salon est **gratuit** pour les demandeurs d'emploi, personnes à mobilité réduite, étudiants et enfants de moins de 12 ans

Hall **4** - Parc des Expositions à **Nantes** (44)

## RÉSEAU ZEN & BIO



Le réseau ZEN & BIO est le **plus grand réseau de salons bio et bien-être** en France. Il rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions et en Belgique. Ils sont 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 **professionnels sélectionnés** qui **proposent des produits garantis biologiques**, des cosmétiques naturelles et des services de qualité.

Des **secteurs variés** : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux y trouveront de **nouvelles solutions durables**.

## SPAS ORGANISATION



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 **27 manifestations** : des salons bio, professionnel et grand-public à Paris et en région, des salons dédiés au bien-être et à l'art de vivre, des espaces tendances, ainsi qu'une place de marché en ligne.

**LES SALONS BIO ET NATURE** : Marjolaine (Paris), Natexpo (Paris, Lyon), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris), Noël en bio (Paris), Vivez Nature (Paris), Permae (Paris)

**LE RÉSEAU DES SALONS ZEN & BIO EN RÉGIONS** : Zen & Bio (Nantes, Angers, Tours, Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Poitiers, Vannes, Rennes, La Rochelle), Vivez Nature (Lyon)

**LES SALONS BIEN-ÊTRE ET ART DE VIVRE** : Bien-être Médecine Douce et Thalasso (Paris, Lyon, Marseille), Les Thermalies (Paris, Lyon), Zen (Paris), Saveurs des Plaisirs Gourmands (Paris), Mednat & AgroBIO Expo (Lausanne)

**LES ESPACES TENDANCES** : SPAS révèle les tendances de demain et les met en lumière via des espaces dédiés : Bio & Vegan, ViniBio, Go Healthy, Le Rendez-vous de la conscience sur ses salons grand public.

**SEVELLIA.COM** : site de vente de produits biologiques et naturels (375 marchands et 22 000 références)

# ZEN&BIO

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

11-13  
OCTOBRE  
2019



## RELATIONS MEDIA

Noémie LUCAS et Soizic DESAIZE-CHATELIER | padamRP  
10, bd de la Prairie-au-Duc  
44200 Nantes  
02 51 86 19 06 | [media@padampadampadam.fr](mailto:media@padampadampadam.fr)

## ZEN & BIO

Sara GANGLOFF - Responsable du réseau ZEN & BIO  
160 bis, rue de Paris  
92645 Boulogne-Billancourt  
Standard : 01 45 56 09 09