



ZEN & BIO

NANTES 7-9 octobre 2022

Parc des Expositions

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

SE RETROUVER ET CONSTRUIRE ENSEMBLE UN MONDE MEILLEUR

Acteur et prescripteur d'un monde bio et respectueux, le salon Zen & Bio Nantes -du 7 au 9 octobre 2022- a pour vocation profonde de partager ses connaissances et présenter une offre la plus exhaustive possible en bio et bien-être dans des domaines multiples : salon-zenetbio.com toutes les options pour une vie plus saine sont là !

LES GRANDS SUJETS DE SOCIÉTÉ SONT ÉGALEMENT AU PREMIER PLAN !

Zen & Bio Nantes invite à rencontrer des experts reconnus et à vivre des expériences édifiantes et passionnantes.

LE BURN-OUT, MAL DU SIÈCLE OU OPPORTUNITÉ ?

D'où vient ce stress qui fait perdre leurs moyens à plus de trois salariés sur dix ? *

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un adulte sur quatre fera un burn-out au cours de sa vie. Quelles sont ses causes et ses symptômes, comment le prévenir ou le surmonter ?

Astrid Le Fur animera une conférence samedi 8 octobre à 11h30 en salle Loire.

Elle répond à nos interrogations et nous donne des éléments de compréhension

« Et si le burn-out était une opportunité ? Une opportunité de changement radical ? Une opportunité de vous créer une vie qui vous ressemble plus ? Une opportunité d'identifier ce qui dysfonctionne dans le monde du travail et de l'améliorer ? Une opportunité de construire un monde meilleur ? » Astrid Le Fur



L'ouvrage « Du burn-out au born-out, les 7 étapes vers la renaissance » publié aux éditions Vuibert en septembre 2022 sera dédié par l'auteur à l'issue de la conférence.

* chiffre en France

QUE FAIRE POUR ALLER MIEUX ?

Les réponses proposées au salon Zen & Bio Nantes sont multiples ! À commencer par les plus simples à mettre en œuvre : une alimentation saine et équilibrée, la phytothérapie pour s'apaiser et aider à retrouver le sommeil, ...

Mais pour aller plus loin, des professionnels du mieux-être offrent un large panel de pratiques à découvrir : naturopathie, sophrologie, hypnose, shiatsu... autant de solutions potentielles adaptées à chacun.

Deux ateliers bien-être et un atelier créatif : trois expériences à tester absolument !

Découvrir l'autohypnose avec Elodie Tonnaire, hypnothérapeute : « l'autohypnose c'est l'application des techniques hypnotiques à soi-même pour modifier ses propres comportements, représentations mentales ou réactions émotionnelles ».

→ Samedi 8 et dimanche 9 octobre à 14h

Retrouver le sommeil avec Charlotte Elric, sophrologue spécialisée en gestion du stress et praticienne en hypnose ericksonienne.

→ Samedi 8 octobre à 16h

Ateliers Art & Happy avec Muriel Gravouil, art-thérapeute évolutive formée à l'école Plénitude, coach en Design Humain et coach en gestion émotionnelle et mentale.

→ Samedi 8 octobre à 17h
et dimanche 9 octobre à 12h30



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 sain 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. Alimentation & vins bio, mode & artisanat, tourisme, beauté & bien-être, développement personnel, habitat sain, etc.



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 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), Zero + (Paris).

Les salons professionnels : medFEL (Perpignan), Natexpo (Paris, Lyon).

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).

Infos pratiques

**Du vendredi 7
au dimanche 9 octobre 2022**

10h-19h / Hall 1 et 2 / Parc des Expositions
Nantes

Programme et infos salon :

<https://www.salon-zenetbio.com/nantes>



Partenaires du salon



Contact presse :



Violaine Marin

06 22 82 27 44

violaine@agence-k-v.com

infos presse :

**Samedi 8 octobre à 17h
et dimanche 9 octobre à 12h30**

Salle de presse : www.agence-k-v.com