



ZEN & BIO

NANTES 7-9 octobre 2022

Parc des Expositions

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

RÉAPPRENDRE À RESPIRER : LA PUISSANCE DU SOUFFLE EST EN NOUS

Ne dit-on pas « manquer de souffle, avoir le souffle coupé, retrouver un second souffle... Les expressions abondent et rappellent à quel point le souffle est énergie vitale. Du 7 au 9 octobre, les experts Zen & Bio Nantes reviennent sur son potentiel inouï et nous apprennent comment utiliser au mieux ce fabuleux outil dont nous sommes dotés naturellement !



LE SUPER POUVOIR
DE TRANSFORMATION
DU SOUFFLE AVEC
STÉPHANIE BRILLANT

« Le souffle est maître de notre vie, il nous aide à apprendre sur nous. Dans un climat de peur, d'angoisse il peut nous aider, et aussi nous apporter bien autre chose dans notre quotidien lorsque nous

savons comment l'utiliser. » Études scientifiques, essais cliniques et expériences pratiques prouvent aujourd'hui que le souffle est un véritable super-pouvoir dont nous disposons tous, capable de transformer notre santé, renforcer notre système immunitaire, améliorer nos capacités mentales et physiques. Nous n'en sommes pas

conscients, mais **restaurer une respiration correcte peut changer le cours de notre vie sur les points physique, mental, social et spirituel** : des hyperactifs qui réussissent à se concentrer, des insomniaques qui recouvrent le sommeil, des sportifs qui gagnent en endurance. En effet **de nombreuses problématiques trouvent une vraie amélioration dans le souffle** : dépression, asthme, etc. ... Il faut apprendre à bien respirer, à se connaître en respirant en conscience et bien se connecter à son propre rythme respiratoire. Respirer trop engendre un sur-régime qui fatigue inéluctablement le système nerveux ! **Nous avons tout à gagner en réapprenant à respirer.**

Autrice, journaliste, réalisatrice, documentariste, productrice présentatrice de télévision, et conférencière. **Stéphanie Brillant** a publié, entre autres, l'ouvrage "L'incroyable pouvoir du souffle" chez Actes Sud en 2021. Son nouvel opus "L'incroyable pouvoir de l'amour" paraît en octobre 2022 chez le même éditeur. academiedusouffle.com

«L'incroyable pouvoir du souffle» :
conférence le vendredi 7 octobre à 15h, salle Loire.

WORKSHOP BOUGEZ ZEN
ET ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR
PASSER À L'ACTE ET METTRE EN
PRATIQUE LA GESTION DU SOUFFLE

**« Découvrir et travailler son souffle »,
un workshop avec Denis Train, formateur en Qi Gong**

Le souffle, à l'image de la respiration, représente la vitalité. Dans l'interprétation philosophique du Qi Gong, cette vitalité passe par un état fluide et souple du corps. On la nomme Qi. Cette partie non visible du corps mais qui l'anime avec une impression de souplesse, de circulation, d'harmonie, de fluidité, de vacuité, se nomme « souffle ». Il est lié à l'élasticité des chaînes musculaires mais aussi à l'espace que l'on donne en dedans et en dehors du mouvement.

**Vendredi 7 octobre à 15h30 et 17h, samedi 8 à 14h et 18h ;
dimanche 9 octobre à 11h et 14h, salle de L'Éléphant.**

**« Respirer et revenir à ses sens » : un atelier animé
par Joss Pecher, coach santé et bien-être**

Supporter de transformations quotidiennes, il accompagne chacun à se réinventer, à être soi-même, oser et passer à l'action ! Et à dépasser ses blocages en respirant autrement. josspecher.coach

Le dimanche 9 octobre à 11h, salle Trentemoult

Et aussi...

- **découvrir les bienfaits du Bol d'air Jacquier**, une méthode unique de santé globale qui agit sur l'oxygénation cellulaire, avec Holiste et **Jessica Brangé**. holiste.com
- **s'initier à la méditation en pleine conscience** et gérer son stress avec **Peggy Noiret**, de Médit'envie. meditenvie.fr
- **se former à la sophrologie** en 24 mois à Nantes et Saint-Nazaire, avec **Anne Monharoul**, de Vibre Formation. vibre-formation.fr



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

10h-18h le dimanche

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