

ZEN&BIO

11-13 OCT. 2024

10H-19H / 18H LE DIMANCHE

NANTES - PARC DES EXPOSITIONS

Découvrir
des techniques inspirantes
pour se faire du bien

Le salon Zen & Bio revient du 11 au 13 octobre à Nantes pour offrir comme chaque année le meilleur de ce qui est dans l'air, qu'il s'agisse de produits bio ou d'approches bien-être.

Ici, l'accent est mis sur un choix de belles techniques, de soins et de méthodes de développement personnel. Des solutions pour se ressourcer, restaurer son harmonie intérieure et retrouver l'équilibre dans sa vie.

Trois jours inédits pour se retrouver entre passionnés et curieux, pour découvrir, approfondir, échanger lors des nombreuses conférences et des animations, expérimenter lors des ateliers bien-être et du workshop bougez sen.

La santé mentale des Français

36 % d'entre nous déclarent avoir été stressés durant l'année passée et 25 % disent s'être senti déprimés*. Le rythme de la vie moderne, le travail, l'état de la planète et les tensions internationales sont les principaux responsables de ce constat. Beaucoup se tournent vers les solutions douces pour retrouver la sérénité et l'équilibre, se recentrer sur l'essentiel, se sentir bien dans sa tête et dans son corps pour vivre pleinement.

(* source : IPSOS)

17ÈME
ÉDITION

COMMUNIQUÉ DE PRESSE N°2

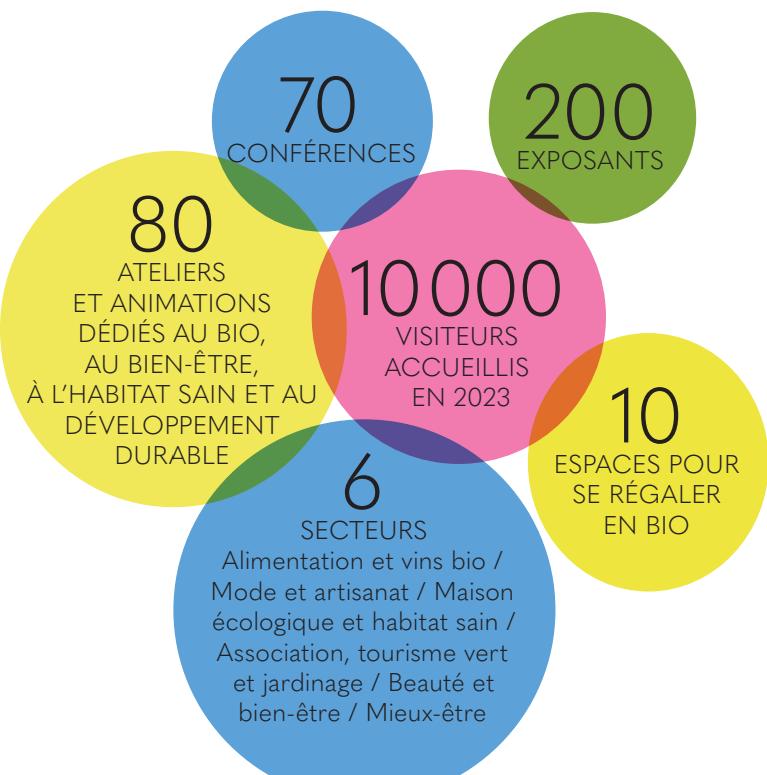
SEPT 2024



PRENDRE SOIN DE SOI ET AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE DE VIE

Cet élan vers un mieux-être est une priorité pour beaucoup d'entre nous. En tête de nos attentes, réduire l'anxiété et le stress, mieux gérer certains troubles alimentaires ou d'autres types, diminuer les symptômes de la dépression, retrouver l'estime de soi, améliorer la qualité de son sommeil, réduire les douleurs chroniques dues aux tensions et récupérer sa vitalité.

ZEN & BIO NANTES REGROUPE...



À découvrir sur le salon parmi les nombreuses activités proposées :

2 ATELIERS TRÈS TENDANCES POUR DÉVELOPPER L'IMAGINATION ET LA CRÉATION

L'ATELIER « LE TEMPS DES COULEURS » : UN CHEMIN VERS LA CONNAISSANCE DE SOI

Pour développer sa créativité, trouver l'équilibre intérieur, apprendre à se centrer, renouer avec son imaginaire et approfondir la connaissance de soi.

Florence Mary anime sur son stand un atelier « Le temps des couleurs ». Elle y propose une thérapie à médiation artistique, une méthode qui s'appuie sur la peinture et le dessin à l'aquarelle selon la méthode du docteur Margarethe Hauschka, inspirée des travaux de Goethe sur la théorie des couleurs : un travail sur la respiration, le rythme et la couleur.

En continu sur le salon sur le secteur
Développement personnel / Médecine douce /
Thérapeutes / Formations/Massages
www.atelierletempsdescouleurs.com

UNIVERS SON ÊTRE : UNE THÉRAPIE PAR LES SONS ET LES VIBRATIONS SONORES

Le corps reçoit des vibrations sonores lui permettant de s'accorder et de lâcher prise pour aider à soulager les tensions et les souffrances.

Au travers d'instruments vibratoires, bol tibétain, bol de cristal, diapason, gong ou chants diphoniques, la sonothérapie apporte une relaxation profonde et un bien-être à laquelle invite Manuel Mahé. Elle a pour objectif d'équilibrer le corps et l'esprit et de mobiliser les capacités d'auto-guérison. Chaque être a ses propres vibrations. En syntonisation avec les fréquences émises, le mental entre en méditation. Le corps reçoit des vibrations sonores lui permettant de s'accorder et de lâcher prise pour aider à soulager les tensions et les souffrances.

En continu sur le salon sur le secteur
Développement personnel / Médecine douce /
Thérapeutes / Formations/Massages
www.therapeutesonorenantes.fr



3 CONFÉRENCES À NE PAS MANQUER

LA NUMÉROLOGIE CRÉATIVE® : UN GUIDE POUR RÉVÉLER SON ESSENCE PROFONDE

Une méthode pour donner un sens à nos évolutions personnelles et professionnelles, pour relier nos talents à nos projets. À travers la symbolique des nombres, Laurence Thiévin nous propose d'acquérir des clés pour reconnaître nos talents enfouis ou ignorés, booster notre créativité, reconnaître et développer nos potentiels et les mettre en œuvre. Donner un sens à nos choix et s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

Vendredi 11 octobre à 15h

Samedi 12 octobre à 15h

www.numerologie-creative.com

LES 6 PHASES DU LÂCHER-PRISE

Hélène Girardin est psychothérapeute. Elle nous enseigne que nous sommes les acteurs de nos vies et que nous avons le choix de nous sentir bien ou mal. Elle nous montre le chemin pour guérir les blessures du passé, vivre pleinement le présent et trouver la paix intérieure. Comprendre et mieux gérer nos émotions pour en faire de formidables énergies de vie.

Vendredi 11 octobre à 16h30

Samedi 12 octobre à 17h

Dimanche 13 octobre à 16h30

www.hypnoseettherapie.com

LA NUMÉROLOGIE DE LA CHRYSALIDE

Mélanie Barbaud Plu et Éric Plu nous font découvrir que chaque énergie, chaque nombre révèle notre personnalité. Une méthode innovante, basée sur plusieurs numérologies - créative, humaniste, chinoise et nouvelle numérologie. Une approche évolutive, intuitive et thérapeutique pour s'ouvrir au champ des possibles, retrouver la confiance en soi et induire les transformations nécessaires à l'épanouissement.

Vendredi 11 octobre à 14h

Samedi 12 octobre à 14h

Dimanche 13 octobre à 12h

www.lesoleildutao.com





Le Réseau Zen & Bio, plus grand réseau de salons bio & bien-être en France, rassemble 6 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.



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

Les salons Bio et Nature : Marjolaine (Paris), Vivre Autrement (Paris), Naturally (Paris).

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

Le réseau des salons Zen & Bio en régions : Zen & Bio (Nantes, Lyon, Angers), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Rennes).

Les salons Bien-être et Art de vivre : Bien-être Médecine Douce (Paris, Lyon), 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.

11-13 OCT. 2024 NANTES PARC DES EXPOSITIONS HALL 4

vendredi et samedi : 10 h | 19 h - dimanche : 10 h | 18 h



CONTACT PRESSE :

Violaine Marin
06 22 82 27 44
violaine@agence-k-v.com

Programme et infos salon :
www.salon-zenetbio.com/nantes

- @Réseau des salons Zen & Bio
- @zenetbio
- @salonzenetbionantes