

ZEN & BIO

17ÈME
ÉDITION

COMMUNIQUÉ DE PRESSE N°3

SEPT 2024

11-13 OCT. 2024

10H-19H / 18H LE DIMANCHE

NANTES - PARC DES EXPOSITIONS



Manger Bio : et si on se faisait plaisir ?

LE SALON ZEN & BIO 2024 FAIT UNE PLACE DE CHOIX À L'ALIMENTATION PLAISIR.

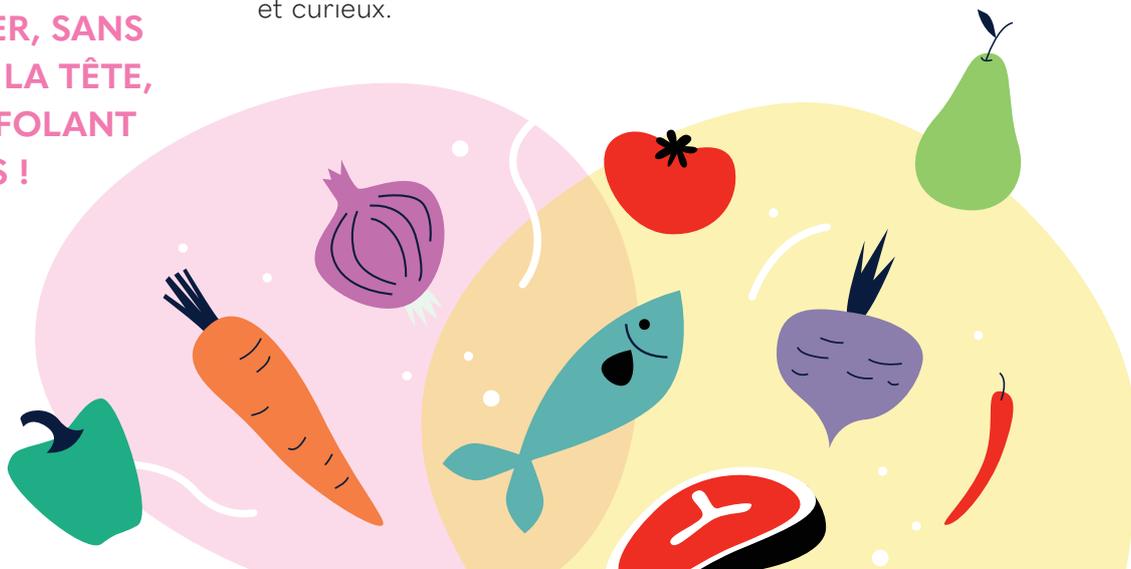
**PASSER UNE BONNE
JOURNÉE, GOÛTER,
SE RÉGALER,
S'ÉMERVEILLER ET SE
LAISSER SURPRENDRE.
DÉCOUVRIR
DES PRODUITS
INNOVANTS,
DES RECETTES ET
DES ASTUCES POUR
BIEN MANGER, SANS
SE PRENDRE LA TÊTE,
TOUT EN AFFOLANT
SES PAPILLES !**

DE QUOI A-T-ON ENVIE EN 2024 ?

Pour la plupart des Français, bien manger, c'est avant tout se faire plaisir. C'est ce que révèle le baromètre 2024 de l'Agence Bio. C'est aussi le credo du salon qui nous fait découvrir les tendances de l'année au fil des rencontres, des conférences et des ateliers. Un lieu idéal pour s'initier et échanger avec des experts et des exposants heureux de partager leur enthousiasme et leur idées novatrices.

DES PRODUITS SAINS, ÉQUITABLES, LOCAUX ET SURTOUT DÉLICIEUX

Positif, dynamique et réjouissant, le salon Zen & Bio est un grand marché où se côtoient les acteurs du bio et les visiteurs passionnés et curieux.



PARMI LES NOUVELLES IDÉES QUI FOISONNENT, LES EXPOSANTS ET LES NOMBREUSES ACTIVITÉS PROPOSÉES, ZEN & BIO NANTES PARTAGE ICI QUELQUES COUPS DE CŒURS.

GRAINE DE BRETON

YOANN GOUÉRY, TORRÉFACTEUR D'ALTERNATIVES BRETONNES

Bio, bretonnes et responsables, des boissons gourmandes et engagées ! De surprenantes alternatives délicieuses au café, des graines à boire, à infuser à tester au salon et sans modération : Orgé, Orzo, Kofé ou Sobacha. Des graines à croquer à l'apéro et à cuisiner pour donner une saveur originale à ses petits plats. Des trésors de goûts à base d'orge, épeautre, sarrasin. C'est sûr, on les rapportera à la maison !

<https://grainedebreton.bzh>

L'HERBARIUM DE CARADE DES SOLUTIONS NATURELLES AUX MAUX DU QUOTIDIEN

Florian et Morgane nous font découvrir leur univers dédié à l'amélioration du bien-être. Des infusions, thé, rooibos et maté, des encens. Le tout élaboré à partir de leurs propres plantations médicinales écologiques en permaculture qu'ils associent à du chanvre CBD bio et français.

Sommeil, stress, féminité, articulations, énergie, immunité, détox et digestion, les créations de l'Herbarium de Carade offrent des réponses douces à nos attentes.

<https://herbariumdecarade.fr/qui-sommes-nous>

L'CHANVRE

LES DÉLICES DU CHANVRE

Emmanuel Lemaire est artisan chanvrier. Ce spécialiste nous fait apprécier les bienfaits de cette plante dans l'alimentation. Il transforme lui-même la matière première. L'huile, les graines décortiquées, la farine de chanvre et le te'fou produits dans ses ateliers sont la base des pâtes, chocolat, galettes, madeleines, huiles calmantes, savons et autres produits d'excellence. Il est aujourd'hui le premier producteur français de chanvre biologique alimentaire. Au salon, il vous fait connaître les plaisirs gustatifs de ce trésor aux mille vertus.

www.lchanvre.com



LES SIROPS DU BARBU

UN POIL DE SAVEUR DANS UN MONDE DE BRUTES

C'est ainsi que le barbu **Patrice Gesvert** définit ses élixirs. Des sirops pas que pour boire de l'eau ! À utiliser de mille façons gourmandes, en boissons ou dans la cuisine créative, ces produits bio de haute qualité sont un concentré de gingembre écologique, de romarin, thym ou cannelle, cardamome ou 5 épices. Atypiques et savoureux, non alcoolisés et peu sucrés, les sirops du Barbu réjouissent les papilles des petits et des grands. Si vous passez le voir au salon, Patrice Gesvert vous fera goûter ses créations et vous glissera à l'oreille les secrets de ses surprenantes recettes !

www.sirops-du-barbu.com

PARMI D'AUTRES, UNE ANIMATION
CRÉATIVE UNIQUE EN SON GENRE !

MAMA SANGO

LES BIENFAITS DU VRAI BEURRE DE KARITÉ GASTRONOMIQUE

On connaît le karité pour ses bienfaits comme produit de soin du corps et on l'adore. **Zena Barry-Sapin** nous enseigne à l'intégrer aussi dans notre cuisine pour le bien-être digestif. Produit artisanalement en Guinée, son karité coche toutes les cases de nos exigences : développement durable, écoresponsabilité et commerce équitable. Purifié selon une technique traditionnelle ancestrale, il est de la plus haute qualité. On apprend dans la bonne humeur avec Zena comment préparer le karité en boisson, dans les petits plats et la pâtisserie. On déguste et on fait du bien à son organisme.

Samedi 12 octobre 15h30



UN CHOIX DE CONFÉRENCES EXPERTS POUR APPRENDRE À SE FAIRE DU BIEN EN CUISINANT BIO

DU BON SENS DANS NOTRE ASSIETTE

Entre évolutionnisme, biologie et nutrition, l'approche d'**Anthony Berthou**, spécialiste en micronutrition, nous démontre que les maux de notre temps sont le fruit d'une désynchronisation de notre corps avec son environnement direct. Il nous invite à reprendre le contrôle de notre alimentation et de nos vies : suivre le rythme du soleil, manger les produits de saison, bouger quand le corps en a besoin, jeûner pour se reconnecter avec son horloge biologique. Des mots simples pour expliquer nos mécanismes internes complexes et donner les clés d'une meilleure alimentation.

Dimanche 13 octobre à 15 h

LES ÉPICES, CES FABULEUSES PLANTES MÉDICINALES

Geneviève Martin Callède, spécialiste des soins ayurvédiques, de la diététique et des épices, est l'auteur du « Livre santé des épices ». Elle connaît l'histoire de chacune d'entre elles. Elle nous invite à entrer dans le domaine des couleurs, des saveurs et des parfums des épices pour nous les réapproprier en cuisine, en infusion ou en pommade et autres usages. Des recettes faciles pour des remèdes-maison. Une surprise de chaque instant. On prend des notes !

Samedi 12 octobre à 11 h 30

VOUS ALLEZ ADOREDER LES LÉGUMINEUSES !

Céline Mingam, nous propose une foison de recettes simples et savoureuses pour sublimer les légumineuses, prendre soin de son corps tout en se léchant les doigts. De bons produits et de bonnes idées d'association, c'est là la règle d'or pour réussir ses plats. On arrête de bouder les légumineuses et on vient écouter ce que Céline a à nous dire.

Vendredi 11 octobre à 11 h 30

LA PUISSANCE D'UNE CUISINE THÉRAPEUTIQUE ET GOURMANDE

Formatrice et coach en alimentation, **Nina Voit** ouvre le chemin vers la santé globale. Elle nous montre comment bien manger pour être en bonne santé. Se régaler tout en se faisant du bien. Son approche de la médecine chinoise traditionnelle et de la biochimie moderne qu'elle associe permet au corps de s'auto régénérer et de retrouver un fonctionnement optimal naturellement. Fondatrice « Du Bon Sens dans mon Assiette », elle partage son savoir et son expérience au travers d'une belle énergie qu'elle nous invite à retrouver dans la cuisine « du Bon Sens », dans tous les sens du terme...

Dimanche 13 octobre à 11 h 30



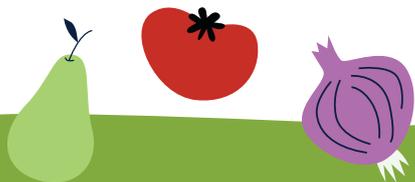
ATELIER BIEN-ÊTRE POUR EXPÉRIMENTER DE NOUVELLES FAÇONS DE FAIRE...

ALIMENTATION SANTÉ, « RÉUSSIR MA TRANSITION ALIMENTAIRE »

Un challenge pour vivre mieux, en pleine santé.

Marie Périn, naturopathe, présente son programme pour se défaire des mauvaises habitudes, éliminer les toxines, mettre en place une bonne hygiène de vie. Changer ses pratiques pour en adopter de plus saines. Offrir à son corps le bien-être d'un équilibre retrouvé. Une véritable transformation qui passe par un programme de détox et une transition alimentaire. Un rendez-vous à ne pas manquer avec Marie Périn et avec soi-même, pour un mieux-être sur le long terme, dans une ambiance bienveillante et éclairante.

Vendredi 11 octobre à 17 h



Du 11 au 13 octobre, on vient au salon Zen & Bio pour passer un bon moment et se faire plaisir ! Entre découvertes, dégustations, rencontres, conférences et ateliers, les curieux du bio et du bon sont les bienvenus !



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 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. 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