



Rencontre, découverte et expérimentation de l'épanouissement personnel sur le salon Zen

29^e édition

Du 29 septembre au 3 octobre 2016, Espace Champerret, Paris 17^e

Invitation gratuite à télécharger sur le site : www.salon-zen.fr

Depuis près de 30 ans, le Salon Zen est un lieu de rencontres et d'échanges où les spécialistes de l'épanouissement personnel prodiguent leurs conseils et font découvrir leurs méthodes et leurs pratiques aux visiteurs en recherche de bien-être et de mieux vivre.

Au sein de l'espace Pleine Conscience et des espaces Méditation et Ateliers pratiques, les visiteurs pourront tester ces nombreuses ressources : yoga, méditation, Taï Chi, Méthode de Libération des Cuirasses, shiatsu...

Esprit et corps ne faisant qu'un, le Salon Zen ouvre aussi de nouveaux horizons avec les Conférences, le Cinézen et les ateliers de Communication NonViolente, des espaces de réflexion sur notre condition, notre société et le monde qui nous entoure.

Le programme des différents espaces, conférences et animations est disponible sur www.salon-zen.fr

S'ESSAYER A LA PLEINE CONSCIENCE ET A LA MEDITATION

Le nouvel espace dédié à la Pleine Conscience et l'espace Méditation permettront aux visiteurs de tous âges d'essayer cette pratique dont les effets bénéfiques se font connaître de jour en jour. D'après une récente étude réalisée par l'University of California, de l'Harvard Medical School et de l'Icahn School of Medicine, la méditation fortifierait d'ailleurs notre organisme en soulageant notre système immunitaire.

- Sur l'espace dédié à la **Pleine Conscience**, le salon, avec Petit Bambou, proposera des séances collectives guidées (10 à 15 personnes), d'une durée de 15 minutes : découvrir le MBSR, découvrir la pleine conscience, manger en conscience, mindfulness en entreprise, méditation pour les enfants....
- Sur l'espace **Méditation**, les visiteurs pourront essayer différentes traditions : Zen, Ch'an, Védique, Soufi, Cachemirienne, Occidentale... des méditations silencieuses, chantées ou accompagnées de mantras, assises, marchées... chaque atelier durera 50 minutes.

Chaque atelier est sans inscription et en nombre limité.

Pour aller plus loin, les visiteurs pourront aller à la rencontre des centres proposant des méditations ou retraites tout au long de l'année.

Centre Kalachakra - stand M 10 - www.centre-kalachakra.net

La Montagne sans sommet - stand M 11 - www.lamontagnesanssommet.com

Méditation Pleine Conscience - stand M 12 - www.pleineconscience-mbsr.com

Petit Bambou - stand L 16 - www.petitbambou.com

Ils trouveront également de nombreux accessoires pour méditer (*Bol Chantant ; Tibet Art*) ou harmoniser leur espace de méditation (*Bloodlands ; Diffusion Traditionnelle*).

Bloodlands - stand O 5 - www.bloodlands.com

Bol Chantant - stand N 5 - www.espritgong.com

Tibet Art - stand O 12 - www.tibetart.fr

Diffusion Traditionnelle - stand H 11- www.drc.fr

Et pour ceux qui souhaitent pratiquer à l'étranger, Zen & Go Voyages présentent des séjours en Europe, Afrique, Asie et Amérique du Nord.

Zen & Go Voyages - stand M 14 - www.zenngo.fr

CINEZEN

Cinézen est une fenêtre ouverte sur notre monde. Chacun à sa façon pourra réfléchir à sa condition au travers d'expériences de vie présentées dans des documentaires.

Cinézen présentera 11 films suivis, pour certains, d'un entretien/débat autour de 5 thématiques : Qui sommes-nous ? ; Sens et conscience ; Voyages et aventure intérieure ; Créer, un état d'esprit ; Yogis, Yogas.

Au programme du Cinézen :

- **L'infinie puissance du cœur** de Baptist de Pape (*Editions Guy Trédaniel*)
- **L'évidence de l'après-vie** d'Eben Alexander, Raymond Moody (*Editions Guy Trédaniel*)
- **Propos sur la Conscience** de Ri Stewart (*Jupiter Films*)
- **Perceptions** de Renée Scheltema (*Jupiter Films*)
- **Nouveau Monde** de Yann Richet - Projection suivie d'un entretien/débat avec l'Association "Une Monnaie pour Paris" (*Jupiter Films*)
- **Gardiens de la terre** de Rolph Winters (*Jupiter Films*)
- **Les chemins de Compostelle** de Lydia B. Smith (*Jupiter Films*) - Projection suivie d'un entretien/débat avec Alexis de Gortchakoff
- **Un instant d'éternité** de Michèle Decoust - Projection suivie d'un débat avec Michèle Decoust, réalisatrice du film
- **Notre créativité oubliée ! Les surprises de nos possibilités...** d'Etienne Gary et Christophe Delvallé - Projection suivie d'un entretien/débat avec Etienne Gary
- **Le Souffle des Dieux** de Jan Schmidt-Garre (*Jupiter Films*)
- **Yogananda** de Paola Di Florio et Lisa Leeman (*Jupiter Films*) - Projection suivie d'un entretien/débat

Les visiteurs du Salon Zen pourront retrouver la majorité de ces films et bien d'autres en DVD, sur les stands des éditeurs ou de la librairie Eyrolles.

Editions Guy Trédaniel - stand A 6 - www.editions-tredaniel.com

Jupiter Films - stand H 1 - www.jupiter-films.com

Librairie Eyrolles - stand L 20 - www.eyrolles.com

LA DECOUVERTE DE PRATIQUES ET METHODES SUR LA PLACE BASSE

Espace ouvert aux nombreuses méthodes d'épanouissement spirituelles et physiques, la Place Basse du Salon Zen accueille (si le temps le permet) de nombreuses animations auxquelles les visiteurs sont invités à participer. Ils pourront ainsi découvrir :

- Dança Vida¹
- L'initiation à l'intorus, expérience sensorielle inédite qui connecte le corps et l'esprit²
- Le Tai chi style yang³
- Le Kinomichi⁴
- Le Nia®, approche de mouvement par le plaisir⁵
- La Méditation de Pleine Conscience³
- Le Qi gong taoïste⁶
- Le tambour chamanique⁷
- Un Sophro-concert⁸

¹ – **Dança Vida / Espace Jardiner ses possibles - stand L 12 - www.jardiner-ses-possibles.org**

² – **Intorus - stand M 15 - www.festimel.com**

³ – **Chi Nei Tsang - Massage du ventre - stand I 3 - <http://lavoiedubambou.fr>**

⁴ – **Kinomichi Voie de l'Energie - Stand N 17 - www.kinomichi.com**

⁵ – **Danse ta vie® - stand K 20 - www.danse-ta-vie.com**

⁶ – **La Montagne sans sommet - stand M 11 - www.lamontagnesanssommet.com**

⁷ – **Gabriel Oko Tambour Chamanique - stand M 16 - www.tambourschamaniquesoko.com**

⁸ – **Rouge Carmin - stand J 15**

ATELIERS COMMUNICATION NONVIOLENTE

Le processus de la Communication NonViolente permet de déceler dans notre manière de penser et de communiquer, les blocages générateurs de conflits et, à contrario, ce qui facilite la communication et désamorce les conflits. Elle propose aussi de développer ses capacités à clarifier notre perception et nos demandes. Elle apprend enfin à décoder l'agressivité afin de rétablir un dialogue serein.

L'Association Française pour la communication NonViolente proposera cette année des ateliers en phase avec les 5 thématiques des conférences du Salon Zen. **Participation libre, stand J 5 - J 7 - www.cnvformations.fr**

Jeudi 29 septembre : Crises et métamorphoses

- 11h-13h Vers la sobriété heureuse en lien avec la CNV - Renaud Anzieu
- 13h-15h Entreprise : Quand efficacité rime avec humanité - Florence Lamouret
- 15h-17h La CNV, une voie pour accueillir et transformer la crise - Jean-Luc Bermond
- 17h-19h Trouver les ressources pour dépasser les crises - Geneviève Bouchez Wilson, Godfrey Spencer

Vendredi 30 septembre : Couple

- 11h-13h Vivre la CNV en cercle de parole H/F sur la masculinité et la féminité - Pierre & Lilian Cobo
- 13h-15h Le couple de parents et l'école - Florence Lamouret
- 15h-17h Se mêler de ce qui ne nous regarde pas - Pascale Molho, Eliane Régis
- 17h-19h Rester soi-même tout en étant avec l'autre - Catherine Gunther
- 19h-21h Choisir d'être heureux en couple - Geneviève Bouchez Wilson, Godfrey Spencer

Samedi 1er octobre : Conscience et réalité

- 11h-13h L'essentiel est invisible pour les yeux... dit le chacal -Véronique Alycia
- 13h-15h Eclairer ses choix pour aller vers la légèreté de l'être - Catherine Gunther
- 15h-17h Présence à soi, présence au monde : le dessin d'observation - Robert Greuillet
- 17h-19h Effeuiller sa conscience comme un artichaut pour aller au cœur de soi -Véronique Alycia

Dimanche 2 octobre : Amour, émotions, l'art du bien vivre ensemble

- 11h-13h Déjouons ensemble les tensions en famille avec la CNV - Nicole Bort
- 13h-15h Pratiquer l'amour inconditionnel au quotidien - Arnaud Chiffaudel
- 15h-17h Oser vivre ses émotions : la rencontre de la CNV et du clown - Istvan van Heuverzwyn
- 17h-19h L'art de la célébration au service du mieux vivre ensemble -Véronique Gaspard

Lundi 3 octobre : Société, évolution et éducation

- 11h-13h Au-delà de la confrontation, vivre un militantisme apaisé avec la CNV - Nathalie Achard
- 13h-15h De l'autorité subie... au respect choisi - Béatrice Ray
- 15h-17h La CNV, au service de nos relations - Alain Bourrut Lacouture

A découvrir

En atelier conférence

Un sésame pour le couple : la Communication Non Violente - C. Ader-Lamy, M. Lavillaureix, P. Salgon
(Dimanche 2 octobre, à 12h)

Salon Zen

Epanouissement personnel, bien-être & art de vivre

Associant espace d'exposition, conférences, ateliers pratiques et animations, le Salon Zen propose à chaque rentrée, depuis près de 30 ans, un aperçu exhaustif des méthodes de développement personnel, des dernières techniques de soins, et des dernières nouveautés bio et naturelles en beauté, gastronomie, mode, décoration...

Avec un visitorat en constante augmentation (+52 % en 10 ans), ce rendez-vous unique en France propose des partages d'expériences, découvertes, essais de pratiques permettant au public de trouver les outils qui lui procureront équilibre, bien-être et tonus pour vivre son quotidien en parfaite harmonie.

Le Salon Zen est un événement créé par SPAS Organisation, plus grand organisateur en France de salons grand public et professionnels dédiés au bien-être, au bio, à la santé au naturel et au développement durable.

www.salon-zen.fr / www.spas-expo.com



Informations pratiques

Du 29 septembre au 3 octobre 2016, à l'Espace Champerret, Paris 17^e

Tous les jours de 10h30 à 19h. Nocturne jusqu'à 21h, le vendredi 30 septembre.

Tarifs : 8 euros / Gratuit pour les moins de 25 ans, chômeurs, allocataires du RSA, handicapés

Contacts presse : AB3C

Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 – stephane@ab3c.com

Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com

Un événement

