

salon zen

ÉPANOUISSEMENT
PERSONNEL
BIEN-ÊTRE &
ART DE VIVRE

28 SEPT. AU 2 OCT. 2017
ESPACE CHAMPERRET
PARIS 17^{ÈME}

Informations pratiques	p.04
Salon Zen a 30 ans !	p.05
L'humain au cœur de la 30^e édition de Salon Zen	p.07
Mieux comprendre pour avancer	p.10
· Modifier ses programmations	
· Affronter son passé et son ascendance	
· Dévoiler son inconscient	
S'apaiser et s'ouvrir à l'autre	p.13
· Des méthodes pour lâcher prise	
· Se rééquilibrer et se reconstruire	
· Révéler son potentiel	
Se faire belle/beau pour soi et pour les autres	p.17
· Les révélations du visage	
· La beauté au quotidien	
· Mieux voir pour reconnaître l'autre	
Prendre soin de son corps pour un esprit tonique	p.19
· Influencer son corps	
· Les bienfaits de l'eau	
Parlons-nous d'amour	p.22
· Redynamiser son couple par le dialogue et la confiance	
· Des sextoys qui ont le sourire	
· Des plantes pour retrouver un tonus sexuel	
L'art du sommeil ou comment se détendre	p.24
· Pour entamer le dialogue	
· Des pratiques pour retrouver un bon sommeil	
· Des produits naturels pour s'endormir et passer une bonne nuit	
· Literie naturelle	
Midis-rencontres	p.27
Conférences thématiques	p.29
Espace Sensoriel (nouveau)	p.32
Espace méditation	p.33
Animations sur la place basse	p.34
Les ateliers de la communication non violente	p.35

Événement	Salon Zen - Epanouissement personnel, bien-être et art de vivre 30 ^e édition
Dates	du 28 septembre au 2 octobre 2017
Horaires	10h30 - 19h Nocturne 21h, le vendredi 29 octobre
Lieu	Espace Champerret - Paris 17 ^e
Accès	Métro : Porte de Champerret ou Louise Michel (ligne 3) Bus : 84 - 92 - 93 - 163 - 164 - 165 - PC Voiture : Parking payant Champerret / Yser SNCF : Fichets de réduction (-20 %) sur demande
Prix d'entrée	8 € (donnant accès aux stands, conférences, ateliers conférences, sauf cours pratiques 2 €). Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, chômeurs, RMIstes, invalides et étudiants.
Organisation	SPAS Organisation 160 bis, rue de Paris – CS90001 - 92645 Boulogne Billancourt Cedex Tél. 01 45 56 09 09 - Fax. 01 44 18 99 00 contact@salon-zen.fr Le Salon Zen est un événement 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.
Contacts presse	AB3C 34, rue de l'Arcade - 75008 Paris Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com Fabienne Frédal – Tél. 01 53 30 74 07 – fabienne@ab3c.com



Salon Zen a 30 ans !

En créant un lieu de rencontres et d'expériences, Salon Zen a su être précurseur des grandes questions que se pose notre société et incarner les valeurs qui trouvent un écho dans le monde d'aujourd'hui : la quête de sens, le développement personnel, le développement durable, le bio, la spiritualité...

Il demeure représentatif de la diversité des méthodes et pratiques, parfois ancestrales, pouvant accompagner tout un chacun dans son cheminement personnel vers le mieux-vivre, le bien-être ou l'épanouissement dans sa vie privée ou professionnelle.

Faisant fi des tendances et des modes, Salon Zen perdure pour devenir non pas une institution, mais une matrice où éclosent la diversité et la créativité de chacun.

Précurseur dans sa démarche, Salon Zen introduit des lieux de rencontres et de discussions sur notre société, notre devenir, notre possibilité de changement et d'évolution.

Intrinsèquement positif, Salon Zen est un rendez-vous où l'on peut être acteur d'une nouvelle façon de vivre et envisager son avenir autrement.

Depuis 1987, Salon Zen a accompagné des milliers de visiteurs vers la gestion des émotions et vers une meilleure appréhension et compréhension du monde qui nous environne. Sans doute sont-ils plus ouverts et aptes à discuter, débattre et rencontrer l'autre. Car, après les années de crise, les années de l'argent, de l'égo ou de l'individualisme, c'est en revenant aux valeurs de l'humain que notre société pourra évoluer et se parfaire. La rencontre de l'autre sera le leitmotiv de demain !

Patricia BERTHOMIER-MASSIP
Présidente

Joëlle PIETRE-SAUVIAT
Responsable projet

L'HUMAIN AU CŒUR DE LA 30^e ÉDITION DE SALON ZEN

Après les années de crise, les années de l'argent ou de l'égo, il est temps de retrouver cet esprit d'ouverture permettant de discuter et débattre entre nous. Car c'est en revenant aux valeurs de l'humain que notre société pourra évoluer et se parfaire.

La rencontre de l'autre sera le leitmotiv de demain et celui de cette 30^e édition qui se déroulera du 28 septembre au 2 octobre 2017, à l'Espace Champerret, Paris 17^e.

À ANNÉE EXCEPTIONNELLE, ÉDITION EXCEPTIONNELLE !

Pour ses 30 ans, Salon Zen prépare une édition particulière où chaque événement participera à l'énergie positive et enthousiasmante de cet anniversaire. Cette édition sera placée sous la bienveillance d'une marraine qui a su, elle aussi, donner la parole à ceux qui nous aident à nous dépasser pour nous retrouver : **Lilou Macé** (voir encadré).

Conférences, Midis Rencontres et Nocturne proposeront ainsi un programme spécifique s'interrogeant sur l'épanouissement personnel et spirituel aujourd'hui.

Durant 5 jours, les visiteurs pourront rencontrer des professionnels du développement personnel, de pratiques et méthodes d'épanouissement personnel, découvrir des produits naturels et bio pour le bien-être, la beauté ou l'alimentation, ou des œuvres et objets répondant aux critères de l'art de vivre Zen (art, décoration, vêtements, bijoux, accessoires...).

UNE MARRAINE IMPLIQUÉE : LILOU MACÉ

Salon Zen a choisi de placer sa 30^e édition sous l'œil bienveillant d'une marraine de choix : Lilou Macé, auteure, youtubeuse aux millions de vues (La Télé de Lilou) et fondatrice du Défi des 100 jours. C'est en 2008 qu'elle lance le site francophone

www.defides100jours.com qui compte aujourd'hui 40 000 participants, et en juin 2015 la version papier, éditée aux éditions Trédaniel (21 000 exemplaires). Le 4^e et dernier cahier pour réinventer sa façon de manger, sortira en juin 2017 et a été co-écrit avec son père Jym.



7

DISCUTER ET DÉBATTRE : S'ENRICHIR DE L'EXPÉRIENCE DES AUTRES

Salon Zen reste aujourd'hui un espace d'ouverture sur les grandes questions que se pose notre société tout en incarnant les valeurs qui trouvent un écho dans le monde d'aujourd'hui : quête de sens, développement personnel, développement durable, bio, spiritualité...

De fait, il proposera différents rendez-vous pour débattre et discuter avec des auteurs, psychothérapeutes et spécialistes du développement personnel.

◆ Les Midis Rencontres "30 ans de salon Zen : un chemin d'épanouissement personnel et spirituel"

Tous les jours, à 12h, le salon organisera les Midis Rencontres qui seront modérés par **Aurélié Godefroy**, journaliste, animatrice et écrivain. Ces rendez-vous seront l'occasion d'accueillir des personnalités dont le parcours et le cheminement trouvera sans aucun doute un écho auprès des participants.

- *Un Maître zen au cœur du monde d'aujourd'hui, par Federico Dainin Jôkô Procopio (28 septembre)*
- *Parcours d'une youtubeuse en quête de sens, par Lilou Macé (29 septembre)*
- *Un alchimiste raconte, par Patrick Burensteinas (30 septembre)*
- *Mes racines sont en Himalaya, mes branches dans le monde entier, par Shiva Gurudji Aruneshvar (1^{er} octobre)*
- *De la femme d'affaire à la chamane : l'envol d'une vie, par Gislaine Duboc (2 octobre)*

◆ Les Journées thématiques

Chaque jour, Salon Zen s'interroge sur l'épanouissement au quotidien. De la maison au bureau, de la famille au couple, quel chemin parcourir pour arriver à une adéquation parfaite entre soi et les autres ? Auteurs et psychothérapeutes donneront des clés pour que chacun puisse retrouver cette vitalité et l'attitude positive nécessaire pour se confronter en douceur avec la réalité de nos vies.

Zen au lit (Jeudi 28 septembre)

- *Je sexopositive ! Par Alexandra Hubin*
- *Le désir après bébé, devenir parent et rester amant. Par Maryse Dewarrat*

Zen au quotidien (Vendredi 29 septembre)

- *Marche où la vie t'enseigne. Par Juliette Allais*
- *Et si on se simplifiait la vie ? Par Marie-Laure Monneret*

Zen dans sa vie (Samedi 30 septembre 2017)

- *Avoir de la chance, ça s'apprend. Par Christine Carstensen*
- *Dis-moi pourquoi cela m'arrive maintenant. Par Michel Odoul*

Zen en famille (Dimanche 1^{er} octobre)

- *La médiation familiale : comment rester parent malgré la séparation ? Par Sabrina de Dinechin*
- *Parent d'ado, mode d'emploi ! Les clés d'une relation positive. Par Laurence Monce*

Zen au travail (Lundi 2 octobre)

- *Changer de vie professionnelle... pour (re)trouver un équilibre. Par Mireille Garolla*
- *Vivre et piloter en conscience son parcours professionnel. Par Stéphanie Vasen*

◆ Un concert sous hypnose pour la Nocturne événement

A l'occasion de la Nocturne, **Geoffrey Secco & Friends** organisera le **vendredi 29 septembre, à 19h15**, un concert exceptionnel sous hypnose.

Geoffrey Secco a inventé un concept unique de concert sous hypnose. Ayant appris le saxophone au Conservatoire, il part aux Etats-Unis pour se former à la fameuse Berklee College of Music avant de la quitter précipitamment pour rejoindre l'orchestre de Tito Puentes. De retour en France, il participe aux concerts de Yannick Noah, Patricia Kaas, Pascal Obispo, Charles Aznavour...

La trentaine passée, il part en Australie pour composer "Element of Sun" afin de créer un jazz atmosphérique dans la lignée de E.S.T. (Esbjörn Svensson Trio) ou Portico Quartet.

Dans le même temps, il se forme aux médecines chinoise et quantique dans lesquelles la vibration est essentielle, et pratique aussi le yoga et la méditation. Ayant le souhait de "soigner les gens par la musique", il crée, en 2016, le premier concert sous hypnose avec le psychothérapeute Jean Doridot.

Pour les 30 ans de Salon Zen, Geoffrey Secco & Friends proposera un concert sous hypnose, accompagné d'une harpe, d'une basse et d'une batterie. L'occasion d'expérimenter un état modifié de conscience.

◆ L'espace Sensoriel : Un nouvel espace proposant un voyage de nos 5 sens au 6^{ème} nouveau

Développer sa sensibilité et son 6^e sens est un moyen d'être présent dans l'instant et développer sa créativité. Ce nouvel espace permettra aux visiteurs de connecter leur mental à leurs sens au travers d'ateliers d'hypnose, d'olfactothérapie, kinésio, champ d'argile...

➔ *Programme page 27*

EXPÉRIMENTER POUR CHOISIR SON PROPRE CHEMIN

Représentatif de la diversité des méthodes et pratiques, parfois ancestrales, pouvant accompagner tout un chacun dans son cheminement personnel vers le mieux-vivre, le bien-être ou l'épanouissement dans sa vie privée ou professionnelle, Salon Zen est un rendez-vous intrinsèquement positif où l'on peut être acteur d'une nouvelle façon de vivre et envisager son avenir autrement.

Le salon accueillant **plus de 360 exposants**, les visiteurs pourront :

- rencontrer des **psychothérapeutes** qui les accompagneront dans leur désir de changement,
- découvrir des **pratiques et des méthodes** participant au mieux-être,
- trouver des **formations professionnelles** dans le domaine du bien-être,
- tester ou s'informer sur de **nouveaux produits naturels pour le bien-être, la beauté**,
- déguster des **produits bio ou vegan**,
- **décorer et harmoniser sa maison**,
- ...

30 ANS DE SALON ZEN, C'EST :

Plus de 360 exposants mais 1.111 sourires au fil des stands :

31 exposants internationaux que nous remercions d'avoir choisi Salon Zen pour se faire connaître du public français. Ils nous viennent des Dom-Tom et de l'étranger :

2 d'Allemagne, 1 d'Autriche, 5 de Belgique, 6 du Canada, 4 d'Espagne, 2 de Grande-Bretagne, 2 d'Italie, 1 du Luxembourg, 1 de Martinique, 1 du Sénégal, 1 de Singapour, 4 de Suisse et 1 des Etats-Unis ;

97 petits nouveaux que nous sommes heureux d'accueillir et de promouvoir ;

Mais aussi les anciens que nous remercions pour leur fidélité, dont nous apprécions l'expérience, les savoir-faire et la qualité des produits :

Merci à Acmos SBJ International qui était là dès 1996 ;

Merci aux précurseurs de 1997 qui sont encore présents pour cette 30^{ème} : Alpes Santé Nature, Baumstal, Editions le Souffle d'Or, Holiste Bol d'air Jacquier®, Vittoz IRDC ;

Merci à l'Association Française de Rebirthing, l'Association Robin des Bois, à Altearah, Baumstal, Cristal'Essence, Dieti-Natura, DIF Productions (enregistrement des conférences et ateliers), aux Editions du Fraysse (table de documentations), à l'Ecole Dargère, l'Ecole Shen, aux Fleurs de Bach, à l'Herboristerie du Palais-Royal, Guayapi, Halte-Nature/Biotiful-Lunch, M.M. Concept, Pollenergie : tous présents chaque année depuis 20 ans ;

Merci à l'association Laxmi qui nous revient après 10 ans d'absence ;

Et merci à ceux qui étaient là il y a 30 ans, avant que l'informatique ait pu en garder mémoire...

Merci enfin à nos 36 000 visiteurs (chiffres 2016 certifiés Expocert), qui nous viennent de Région Parisienne mais aussi de toute la France et parfois de l'étranger.

MIEUX COMPRENDRE POUR AVANCER

Notre être n'est pas uniquement constitué de notre partie consciente agissant et réagissant au quotidien. Sans le savoir, nous fonctionnons avant tout avec notre inconscient formé de notre culture familiale, générationnelle et collective, mais aussi de nos croyances, nos certitudes ou nos peurs.

Avancer vers l'autre c'est aussi se regarder et comprendre ce que nous sommes. Pourquoi telle réaction ? Pourquoi telle crainte ou envie ? Entamer ou renouer le dialogue nous oblige bien souvent à faire table rase de ces programmations internes et inconscientes. Salon Zen présente différentes méthodes permettant de décrypter, comprendre et reprogrammer ces limitations afin d'être apte à reprendre une relation saine.

MODIFIER SES PROGRAMMATIONS

- **SE DÉPROGRAMMER PAR L'HYPNOSE CONVERSATIONNELLE ET LE JEU**

Partant du principe que l'enfant se construit par le jeu, la méthode "JE" par le JEU, créée par Hypnose SAJECE sans frontières, invite à revivre sa vie en une journée et à se reconstruire de manière ludique en petit groupe de 5 à 10 personnes. Le but est de modifier les programmations qui nous empêchent d'avancer et d'être pleinement heureux dans notre vie. Basée sur l'hypnose conversationnelle, les participants évoluent au sein de leur enfance avec des outils positifs. En effaçant les choses négatives qui ont pu leur être dites durant leur jeunesse, cette méthode permet à l'enfant qu'ils ont été de récupérer tout son potentiel.

Association Hypnose SAJECE Sans Frontières - www.hypnotherapie-cholet.fr - Stand K18

nouvel exposant

10

- **LES MEMOIRES CELLULAIRES**

Dès notre conception, nous enregistrons des conditionnements issus d'expériences vécues, d'influences provenant de l'entourage ou de notre culture. Ces croyances, souvent inconscientes, peuvent réapparaître lorsque nous vivons une émotion provoquant une accentuation voire une exagération de notre réaction. Travailler sur les mémoires cellulaires permet de modifier ces schémas de croyance et de vivre de fait plus sereinement avec le présent.

Jean-Claude Despins est praticien en mémoire cellulaire et en BioRésonance Cellulaire. Après des formations en géobiologie et feng-shui, il se dirige vers l'écoute de la personne (Tonglen). Il s'initie ensuite aux soins Philippins avant de rencontrer la mémoire cellulaire, à laquelle il associe la généalogie, l'astrologie Karmique et le toucher avec la Bio-Résonance Cellulaire.

Mémoire Cellulaire - Jean-Claude Despins - Stand L13

nouvel exposant

AFFRONTER SON PASSÉ ET SON ASCENDANCE

- **CONSTELLATIONS FAMILIALES**

Mise au point il y a une trentaine d'années par le psychanalyste allemand Bert Hellinger, cette méthode a été intégrée dans la pratique de nombreuses écoles de psychologie. Les Constellations familiales mettent à jour les relations cachées entre notre histoire familiale et nos souffrances, maladies, difficultés personnelles et professionnelles. Elles montrent de manière simple, la façon dont nous sommes inconsciemment prisonniers de nos attaches au clan par une loyauté familiale invisible.

En rétablissant l'ordre fondamental de la famille, en rendant à chacun sa juste place avec compassion et amour, les Constellations nous donnent la possibilité de recréer un lien familial sur de nouvelles bases de liberté individuelle et de trouver en nos racines une précieuse source d'énergie. En élargissant notre champ de conscience, nous sortons de la problématique pour retrouver notre place dans la vie et notre équilibre.

Emergence Harmonique - www.emergence-harmonique.fr - Stand J 4

Stéliaxe sur la route de l'optimisme - www.catherinefrade.com - Stand J1

• PORTRAITS TRANSGÉNÉRATIONNELS

L'artiste peintre Monica Zeitline réalise des portraits permettant de découvrir quel ancêtre se lit en chacun de nous, et ainsi trouver les clés de sa lignée familiale, le rôle que l'on joue dans sa famille, la mission léguée par un aïeul...

Suite à la création du dessin, un temps de découverte et de partage de ses impressions permet d'analyser et de comprendre ce qui est révélé par son portrait : ressemblance, lien transgénérationnel, traits de caractère, ou l'image de soi-même et l'image que l'on renvoie aux autres.

Diplômée de l'Institut des Sciences Politiques, Monica Zeitline travaille dans l'édition et dans le recrutement avant de se former au dessin et à la peinture à l'Atelier Mac Avoy. Elle produit aujourd'hui un travail sur l'âme du monde. De façon intuitive comme en transe, elle laisse son corps la guider pour esquisser des mémoires de l'humanité. Des femmes sauvages aux hommes-loups en passant par des visages archétypes, des animaux totems, des signes ou des formes ondulatoires, elle dresse un retour aux sources sensitif.

Portraits Transgénérationnels - Monica Zeitline - www.monicazeitline.com - Stand K2

nouvel exposant

• ASTROLOGIE ÉNERGÉTIQUE

Dominique Tuillier-Delannoy est consultante en développement personnel. Elle propose de mieux se connaître pour se créer une vie harmonieuse : développer son potentiel, connaître ses schémas de fonctionnement personnels, trouver une orientation professionnelle épanouissante, créer des relations heureuses, résoudre ses difficultés affectives...

Pour cela, elle met à disposition ses outils professionnels et son expérience personnelle : l'astrologie, la naturopathie, le rêve d'éveil, les tarots...

Cela lui permet de dégager l'axe de vie le plus épanouissant en expliquant ce qui a déjà été travaillé dans les vies passées, ce qui est à rectifier et ce qui est à développer dans cette vie. C'est un bon repaire des dons et talents utile notamment dans le cadre du choix d'une profession, d'une orientation scolaire. Dans un cadre plus thérapeutique, elle clarifie les schémas inconscients que l'on porte et qui conduisent à reproduire toujours les mêmes impasses et propose des clés pour s'en libérer.

Astrologie Énergétique - www.humanismeastrologique.com - Stand K7 nouvel exposant

Ateliers conférences

Effacer douleurs du passé et croyances négatives et retrouver un présent harmonieux avec la médecine quantique

Régis Grouard
(28 septembre, 14h; 1^{er} octobre 15h, 2 octobre, 16h)

Le pardon ou oser la rencontre avec soi !

Jean-Luc Knopp (29 septembre, 11h)

Couple et solitude avec les constellations familiales

Solange Lipère (29 septembre, 12h)

Lâche ton passé, ose ta vie avec la Méthode ESPERE® de J.

Salomé

Corinne Cygler (29 septembre, 17h)

La sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance. Libérez-vous avec Votre âme au commandes®

Christine Louveau (29 septembre, 18h ; 30 septembre, 12h)

Réparer son enfant intérieur et s'épanouir pleinement

Dr Catherine Henry Plessier (29 septembre, 20h)

Dissoudre les empreintes mémorielles avec l'aide des cristaux

Daniel Briez (30 octobre, 14h)

Cessez de souffrir ! La guérison de l'être intérieur par les pratiques magnétiques et vibratoires

Nathalie Abdelaziz (1^{er} octobre, 11h)

La psychanalyse corporelle, revivre sa naissance et apaiser son passé

Catherine Berte (2 octobre, 11h)

Les mémoires prénatales et généalogiques : la trame initiatique sur mesure de notre réalisation

Christine Louveau (2 octobre, 12h)

Aller plus loin

Livre : **La sophro-analyse des mémoires prénatales, de la naissance et de l'enfance**, par Christine Louveau (parution avril 2017) - Editions Piktos - www.piktos.fr

DEVOILER SON INCONSCIENT

• ARTAS

Il faut comprendre l'association Artas comme étant une voie spirituelle occidentale, en quête du meilleur de l'homme dans une triple foi : une foi spirituelle, une foi religieuse et une foi politique (ou foi d'actions sociales). Cette voie se base sur différentes influences dont les recherches de Bernard Montaud, fondateur de la Psychologie Nucléaire®.

Sa pratique s'organise autour de trois expériences régulières :

- *L'Assise immobile et silencieuse* qui permet d'apprendre à se rencontrer soi-même dans ses misères et petites quotidiennes, apprendre à les identifier, comme une sorte d'alphabétisation de la vie intérieure, et commencer ainsi l'apprentissage de la miséricorde envers soi-même. L'Assise immobile n'est pas une expérience de méditation mystique, mais au contraire une quête très concrète, à la recherche de : " Quelle souffrance je suis ? Quelle misère me résume aujourd'hui ? "
- *Les groupes de Dialogues Essentiels* : pour faire l'expérience d'un certain partage, d'un instant de sincérité ultime où chacun s'essaye à soulager la souffrance d'autrui. Ces groupes de Dialogues Essentiels sont une façon d'interroger l'ange de chacun pour conduire nos vies dans plus de justice et de justesse.
- *Les prières et les messes régulières* selon la foi de chacun.

IFPC ARTAS - www.artas.org - Stand L2 nouvel exposant

Ateliers conférences

La technique des petits bonhommes allumettes. Jacques Martel (29 septembre, 11h)

Access Bars® et les outils magiques d'Access Consciousness. Eugénie Jamet (29 septembre, 14h)

12

• SOINS MÉDIUMNIQUES

Les soins médiumniques permettent de prendre conscience de nœuds à l'origine de certaines souffrances, de certaines maladies ou de répétitions karmiques. A la lumière des perceptions médiumniques, on sera à même d'apporter les changements appropriés pour soulager ses difficultés et ses souffrances.

La séance au cabinet se pratique sur une table de soin. On reste habillé et confortablement allongé. Jo Larchier pratique ses soins pendant qu'Alda Penha reste assise en retrait et reçoit les messages qui lui sont transmis. A la fin de la séance, toutes deux relatent les informations reçues et les perceptions ressenties.

Soins Spirituels et Coaching de Vie - www.unpeupluspresdesetoiles.fr - Stand K21

• ACCESS CONSCIOUSNESS®

La méthode Access Bars est une approche radicalement nouvelle de libération des mémoires, des schémas et traumatismes qui nous maintiennent dans une vision limitée de la réalité. Les 32 Bars sont 32 points situés sur le crâne correspondant chacun à des choses précises : argent, contrôle, créativité, corps, sexualité, guérison, etc. Ces points contiennent la charge des pensées, idées, croyances, décisions et émotions stockées sur ces différents sujets. Ils sont symétriques et peuvent être stimulés par polarité afin d'activer une barre électromagnétique qui va commencer à dissoudre toutes les charges contenues dans ces points.

Cette pratique amène à plus de clairvoyance sur les situations rencontrées dans notre vie. Elle apporte aussi plus de détente et de bien-être avec une perception différente sur les événements de la vie qui nous faisaient réagir.

Access Bars® France - <http://janayam.com> - Stand J11

Access Consciousness - www.vivreencscience.fr - Stand I11

Access Consciousness Bars - darjeeling92@free.fr - Stand L16 bis

Agnès Humbert - Michel Macé - <http://agnes-humbert.fr> - Stand K8

Savoir écouter et entendre nécessite une ouverture vers l'autre qui ne peut se faire sans détente ni présence.

Relâcher le stress du quotidien, se repositionner par rapport à soi et aux autres, être présent... permettront d'entrer en dialogue. Pour cela, de nombreuses méthodes et pratiques favorisent le lâcher prise, la relaxation de l'esprit et du corps et le développement de sa créativité pour un échange positif et constructif.

DES METHODES POUR LACHER PRISE

- **ZEN STRETCHING®**

Inspiré des exercices visualisés du Dr Masunaga, psychologue et célèbre maître de shiatsu japonais et développé par Silvia Marchesa Rossi, le Zen Stretching® est une méthode de gymnastique énergétique originale et novatrice. Il consiste, dans les grandes lignes, en différentes séries d'exercices d'étirement et de tonification musculaire. Chaque exercice est étudié pour stimuler de différentes façons, selon les besoins de chaque individu, le flux d'énergie vitale qui parcourt, dans notre corps, tous les méridiens et chaque couple "yin-yang" des méridiens. Ce flux d'énergie vitale est parfois soumis à des blocages et déséquilibres, dus au mode de vie que nous menons (alimentation, stress psychophysique, trauma, etc.). Ces exercices, particulièrement agréables à faire, permettent un travail très personnalisé qui accroît la capacité d'auto-écoute et améliore ainsi notre condition psychophysique générale.

Art du Toucher – Formation Shiatsu - www.artdutoucher.net – Stand I9

- **MAGNETISME**

Patrick Canestrari est magnétiseur énergétique à Paris. Il exerce son activité de guérisseur par le biais des soins énergétiques et du magnétisme depuis plus d'une quinzaine d'années permettant de retrouver une harmonie énergétique en toute sérénité. Soins en cabinet, à domicile ou à distance.

Magnétiseur à Paris - www.magnetiseur-energeticien-75.fr – Stand I5 nouvel exposant

- **UNE ÂME CREATIVE**

Une Âme Créative propose un accompagnement ludique pour lâcher-prise, destiné à ceux qui sont à la recherche d'un mieux-être et un bien-être. Par la méditation ou le jeu, cette méthode permet entre autre de se libérer du stress et de ses peurs, développer son côté créatif, dépasser des moments difficiles (deuil, divorce, chômage, maladie...), se sentir bien dans sa peau, laisser éclore son potentiel personnel en assumant ses vulnérabilités pour découvrir ses forces, se reconnecter à soi-même et être amené à un changement durable.

Elle propose des classes de méditation pour plus de paix intérieure et moins de stress en groupe de 4 personnes maximum (danse et méditation, méditation avec visualisation guidée, voix et méditation) ou en individuel. Elle organise aussi des jeux, avec des cartes de développement personnel créées à l'issue de sa pratique de la méditation, pour permettre de prendre du recul et dépasser ses difficultés. Ces jeux peuvent se pratiquer seul ou en groupe bienveillant.

Une Ame Créative - www.uneamecreative.com – Stand E4 nouvel exposant

- **LA PROGRAMMATION NEURO CORPORELLE**

La Programmation Neuro Corporelle apprend à utiliser la programmation corporelle de son cerveau. En faisant le lien entre la commande et l'autonomie, elle permet d'utiliser au mieux ses fonctions de base : la posture, la respiration, le souffle.

Osteoform propose des cours collectifs et individuels, de Programmation Neuro Corporelle en entreprise, des enseignements théoriques et pratiques adaptés à sa progression, l'autorelaxation crânienne et corporelle.

Osteoform - <http://jjdiard-osteo.fr> – Stand K19 nouvel exposant

- **AGIR SUR LES MALADIES DES YEUX AVEC LE MASSAGE ROYAL SHIRODHARA**

Le massage royal Shirodhara est une pratique ayurvédique qui purifie, régénère et stimule l'élimination des toxines. Lors du traitement, le praticien commence par verser un filet d'huile sur le front dans un mouvement de balancement doux et rythmique de gauche à droite de sorte à ce que l'huile coule sur la tête et les cheveux. C'est alors que l'on descend peu à peu dans un état de détente de plus en plus profonde. Cette phase dure 20 à 45 minutes en fonction de l'âge et de la situation. Elle est suivie d'un massage abhyanga.

Il agit de façon spectaculaire et en profondeur sur le stress, l'anxiété, les insomnies, les difficultés de concentration, l'épuisement mental en restaurant la force et l'équilibre du système nerveux. Il procure un profond apaisement d'une façon toute douce et non intrusive.

Il équilibre aussi le système hormonal par son action sur la glande hypophyse qui est stimulée et équilibrée par le flux de l'huile sur le front. Celle qu'on nomme parfois la "glande maîtresse" commande toutes les autres glandes endocrines de notre système hormonal et son état est d'une grande importance dans l'équilibre de l'humeur.

C'est aussi un traitement de beauté particulièrement efficace agissant sur les peaux fatiguées, en les apaisant et en les régénérant ce qui permet de lisser les rides. Il embellit la peau en agissant sur les irritations et impuretés. Accompagné d'un traitement Nasya, les cernes seront fortement réduits. Enfin, il permet d'agir sur les maladies des yeux, des oreilles, de la tête et du cuir chevelu (cheveux).

Centre Ayurvédique Ahimsa - www.ahimsa.fr - Stand04

LA BIOSAPPRIA®

La Biosappria® existe depuis 1974, elle inclut, de façons complémentaires et enrichissantes, des techniques occidentales et des techniques orientales. Elle a pour particularité de prendre en compte les spécificités des personnes grâce à son éventail complémentaire d'outils :

- la relaxation : de la détente musculaire à la visualisation.
- des mouvements corporels : réveiller, renforcer, équilibrer le dynamisme naturel.
- la respiration : source d'énergie et de calme.
- la méthode Vittoz pour se réapproprier un contrôle cérébral et émotionnel.
- l'écoute active : conscience des obstacles internes, appréciation des besoins et des ressources.

En accompagnement individuel, la succession de séances est construite autour d'une dynamisation personnelle et chacune d'elles utilise, à chaque fois, les techniques décrites ci-dessous. La cure est organisée autour du cycle suivant : réceptivité à soi, (re)mise en route de son dynamisme, concentration, élimination et mise à distance, qualité personnelle et estime de soi, créativité, autonomie.

En groupe ou en entreprise, l'Ecole du stress utilise une sélection spécifiquement adaptée. Dans le contexte professionnel, cette méthode peut être utilisée immédiatement, par exemple en pleine réunion ou situation stressante, sans que cela se voit.

École du Stress - www.ecoledustress.com - Stand L14 nouvel exposant

Ateliers conférences

Améliorer l'intuition et la confiance en soi avec l'aide des cristaux

Daniel Briez (28 septembre, 14h)

J'arrête d'avoir peur

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereumont (29 septembre, 16h)

Lâcher prise au quotidien avec l'aide des cristaux

Daniel Briez (29 septembre, 14h)

Sentir, ressentir, consentir : le Vittoz, une méthode validée scientifiquement, pour vivre mieux au quotidien avec soi et avec les autres

Florence Alexandre (30 septembre, 11h)

Pierres essentielles : du stress à la paix intérieure

Gérard Cazals (30 septembre, 15h)

De la gestion du stress au plaisir de vivre

Cécilia Nozet (30 septembre, 12h)

Atelier pratique

Zen stretching, rééquilibrage énergétique par les étirements des méridiens

Barbara Aubry (29 septembre, 18h ; 2 octobre, 16h)

SE REEQUILIBRER ET SE RECONSTRUIRE

• COACHING EN IMAGE ET FLEURS DE BACH

Dans notre vie stressante, comment faire face et se sortir d'émotions aussi déstabilisantes que la fatigue, le manque de confiance en soi, les peurs, les angoisses, les difficultés relationnelles, le remords, la culpabilité, le sentiment de solitude, un mental en surchauffe, les problèmes de sommeil... Comment harmoniser les émotions qui nous perturbent, nous rendent tristes, déprimé(e)s, énervé(e)s ou en colère ? Comment "sortir du tunnel" ?

Fabienne Dalphin Baucheron propose plusieurs outils :

- le coaching en image pour faire évoluer son apparence. Il permet de prendre conscience de ses atouts physiques, d'apprendre à les mettre en valeur afin d'apporter confiance en soi et assurance dans sa vie.
- En parallèle, l'usage des Fleurs de Bach, des cristaux et/ou des parfums de soin permettent d'harmoniser ses émotions et de renforcer ses défenses immunitaires. En les intégrant à sa vie, on retrouvera la vitalité qui nous manque, le calme intérieur, le recul nécessaire et la confiance en soi et en la vie.

Ainsi on rééquilibrera sa vie de manière significative grâce à des méthodes naturelles issues de la terre, sans aucun effet secondaire indésirable.

Coaching en Image et Fleurs De Bach - www.elegancecouleursharmonie.fr - Stand C8 nouvel exposant

• LA MÉDECINE SYMBOLIQUE®

Découverte et mise au point par Rose et Gilles Gandy à partir de 2006, la Médecine Symbolique® est une méthode qui permet de soigner les personnes dans leur dimension "corps-âme-esprit", en lien avec leur environnement, l'habitat notamment. En effet, elle repose sur le constat que l'humain étant en interaction avec son environnement à tous les niveaux, il est possible d'obtenir des changements chez un individu en agissant sur une partie de ce Tout. Elle est complémentaire des soins du corps (médecines classiques ou parallèles) et des soins de l'esprit (psychothérapies).

Cette technique énergétique utilise des baguettes coudées qui sont des amplificateurs de mouvements invisibles du chakra cardiaque. C'est un outil "médium" qui fait le pont entre le monde visible et le monde invisible. En captant les messages de l'invisible, nous captions ce qui sous-tend le visible...

Mais au lieu de nous enfermer dans des réponses, cette technique a pour but de nous éveiller. C'est pourquoi les baguettes, lorsqu'on les suit simplement, vont donner beaucoup de messages d'éveil, avant d'apporter des soins.

Médecine Symbolique - www.medecine-symbolique.com - Stand C3 nouvel exposant

• SÉJOUR JEÛNE VITALITÉ

Séjour Jeûne Vitalité propose des stages de jeûne hydrique ou cure de revitalisation, randonnées pédestres et soins du corps en Haute Provence.

En plus d'un grand nettoyage de fond de l'organisme, ces stages sont des moments privilégiés pendant lesquels le jeûneur prend du temps pour lui. Les soins permettent aussi d'accompagner le corps dans sa métamorphose tout au long de la semaine. Ils sont proposés à la carte ou dans une formule Top Vitalité (irrigation du côlon avec apport, rééquilibrage postural et massage suédois, shiatsu, access bars ou drainage lymphatique, stimulation du système digestif).

Séjour Jeûne Vitalité - www.jeune-vitalite.com - Stand E14 nouvel exposant

Ateliers conférences

Révélez-vous grâce au coaching en image et aux Fleurs de Bach

Fabienne Baucheron (28 septembre, 12h)

Retrouver et développer la confiance en soi, à l'aide des tarots et des concepts de Carl Gustav Jung

Simone Berno (29 septembre, 15h)

**La médecine symbolique
Rose et Gilles Gandy** (29 septembre, 20h)

J'ai le courage d'être... moi

Corinne Cygler (30 septembre, 14h)

**La Musique Multidimensionnelle®
vecteur vibratoire d'expansion de conscience
et de réharmonisation profonde pour se réconcilier avec
soi et accéder à un bien-être durable**
Jacotte Chollet. (30 septembre, 16h)

Devenir créateur de sa vie

Yvon Dubé (30 septembre, 11h)

**7 fois je prends soin de moi avec la Méthode ESPERE®
de J. Salomé**

Corinne Cygler (2 octobre, 17h)

**Explorer qui je suis, qui je crois être, qui je choisis d'être,
et entrer sur le chemin de l'éveil**

Dr Catherine Henry Plessier (2 octobre, 18h)

- **DÉCOUVRIR LE LAGOM, L'ART DE VIVRE SUÉDOIS**

Le *Lagom* est un art de vivre suédois, fondé sur la simplicité et la recherche de l'équilibre, qui peut s'appliquer à tous les aspects de la vie quotidienne. Le livre "*Lagom - Vivez mieux avec moins, la méthode suédoise*", écrit par Anna Brones, présentera l'histoire du *Lagom* et son principe du "juste ce qu'il faut" qui est au cœur de la société suédoise. Cette voie de l'équilibre permet de mieux gérer son stress, de se reconnecter à la nature et de trouver l'inspiration pour décorer votre maison.

Dunod Editeurs - Interéditions - www.dunod.com (édition prévue à la rentrée 2017) - Stand C14 bis

nouvel exposant

- **ASTROLOGIE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

Simone Berno propose de découvrir une approche des Tarots de Marseille par la connaissance des symboles et l'art du tirage, qui permet d'orienter ses choix de vie, aussi bien sur le plan personnel et affectif que sur le plan social, financier et professionnel. Elle réalise des consultations personnalisées et organise de nombreux ateliers et stages en groupe afin de découvrir l'utilisation des Tarots.

Berno Simone Tarot Jung Rêves - www.stage-tarot.com - Stand K1

REVELER SON POTENTIEL

- **CHAMP D'ARGILE**

Pour trouver ou se retrouver dans sa réalité profonde, le champ d'argile® est un moyen concret qui amène, par le toucher haptique de la terre et le ressenti des mains, à se rencontrer. Il ouvre à sa propre vitalité, à sa créativité et permet de se relier à soi-même. Cette méthode non verbale s'adresse à tous, enfants, adolescents et adultes. Elle se pratique en séance individuelle ou en groupe.

Le champ d'argile® permet d'exprimer ses potentialités, de développer une relation équilibrée avec soi-même, avec les autres et avec son environnement, d'accéder à un bien-être, à une plénitude, à une paix intérieure dans l'ici et maintenant.

Champ d'Argile / AdeCap - www.adecap.eu - Stand L17

nouvel exposant

- **STELIAXE SUR LA ROUTE DE L'OPTIMISME**

Psychologue, psychopathologue du travail, coach systémique et prospectiviste, Catherine Frade est créatrice et rédactrice du blog *Sur la route de l'Optimisme* et fondatrice de Steliaxe depuis 2003. Elle propose des formations et accompagnements personnels et professionnels, transformation intégrative, thérapie brève, santé/souffrance.

Son accompagnement s'adresse aussi bien aux enfants, adolescents qu'aux adultes, couples ou famille. Spécialisée dans la souffrance au travail, elle peut aussi accompagner les personnes dans leur vie professionnelle tant pour sortir de situations difficiles (organisations délétères, personnalités toxiques, burn-out...) que pour construire un projet qui leur correspond vraiment.

Steliaxe - www.catherinefrade.com - Stand J1

nouvel exposant

- **SÉRÉNITÉ&CO**

Sérénité&co résulte d'une observation de plusieurs années en entreprise où le stress et le mal-être se sont installés au détriment d'une performance épanouie. Sérénité&co est un écosystème mis à disposition pour permettre aux équipes d'une entreprise, d'une organisation, d'un établissement scolaire... d'être autonomes dans la gestion de leur stress. En co-crédant des solutions efficaces, issues de la sophrologie et de compétences complémentaires (réflexologie, nutrition, shiatsu, coaching d'équipe...) Sérénité&Co favorise une performance durable dans une ambiance apaisée. Les bénéfices sont multiples : stimuler l'énergie, la concentration, la mobilisation et faciliter la performance ; mieux gérer les émotions et apprendre à faire la part des choses ; permettre une communication plus fluide, une prise de parole en confiance ; développer la créativité ; cultiver l'esprit d'ouverture et l'agilité d'esprit ; faciliter la cohésion d'équipe et les relations entre services ; maintenir un bon niveau de motivation ; harmoniser corps et esprit.

Ateliers Bien-être / Sérénité & Co - www.ateliers-bien-etre.com - Stand K16

nouvel exposant

SE FAIRE BELLE/BEAU POUR SOI ET POUR LES AUTRES

Pour séduire l'autre il convient avant tout de se séduire soi-même. Des techniques et produits de beauté contribuent à nous sentir mieux et à nous embellir naturellement. Et pour mieux distinguer l'autre, quoi de mieux que de s'occuper de ses yeux ? Là encore, des solutions naturelles ou techniques permettent d'améliorer la vision pour voir la vie sous un nouveau jour.

LES RÉVÉLATIONS DU VISAGE

• LE MIAN XIANG

Le Mian Xiang (ou réflexologie faciale) est une technique ancestrale de lecture du visage dans la pure tradition de la médecine chinoise. Cette discipline taoïste chinoise inspirée du Yi Jing, permet de décrypter le caractère d'une personne en fonction des traits de son visage. Cette science aurait été introduite à l'époque de l'Empereur Jaune Huang Di (2500 avant JC). Ce massage du visage s'effectue avec les doigts (tuina facial) ou avec des instruments (pierre et rouleau de jade, stylet et moxas). Il permet de libérer une grande partie des tensions accumulées dans le corps. Il favorise aussi la relaxation et libère l'énergie sur le visage participant ainsi à un réel épanouissement.

Shen École de Médecine Chinoise - www.shen.fr - Stand B10

Ateliers conférences

Comprendre le vieillissement du visage afin de le retarder et de le traiter. Le MCR Microcourant régénératif, pilier de la bio et Soft Médecine esthétique

Dr Paul Vo Quang Dang
(28 septembre, 16h ; 29 septembre, 13h ;
30 septembre, 12h ; 2 octobre, 13h)

Tibétane, l'anti-âge qui puise ses sources dans la tradition

Nicolas Halpert (30 septembre, 13h)

Réflexologie intégrale Dien Chan

Pierre-André Fautrier (29 septembre, 20h)

Aller plus loin

Livre : **La réflexologie faciale selon la méthode Dien Chan**,
par Pierre-André Fautrier
(parution septembre 2017) - Editions Trédaniel -
www.editions-tredaniel.com

17

• LE SKEEN PATCH iOÙ

Traiter le relâchement cutané sur les zones sensibles du cou, réduire le double menton, retendre et repulper, telles sont les propositions du nouveau Skeen Patch iOù. Ce coffret est composé de Skeen Patch Élégance 18 minutes et de patchs spécifiques pour rajeunir la zone du cou et de la nuque. Il donne des résultats ciblés pour s'attaquer au relâchement cutané du cou et du décolleté.

Le programme de traitement Skeen Patch a été développé pour réveiller intensément la production des fibres d'élastine de la peau, la voilure large et le profil inédit de ce nouveau patch favorise la diffusion avec effet de "rebondissement" en cascade du micro courant régénératif en surface comme en profondeur. Grâce à ce savoir-faire unique, la réponse des cellules est optimale : production d'énergie ATP en abondance, synthèse de collagène et d'élastine multipliée, pour offrir en quelques séances un cou dense et tonique.

Skeen Patch Antiageing-Concept / I.Management France - www.myskeenpatch.com - Stand D10

LA BEAUTE AU QUOTIDIEN

• HUILE DE BAOBAB

Diongoma propose une huile vierge pure de baobab, pressée à froid (30 ml) et 100% naturelle. Riche en Vitamines A, D, E, et F, mais aussi en Oméga 3, 6 et 9, l'huile de baobab favorise la régénération cellulaire des tissus (vergetures, cicatrice...) et prévient l'apparition des rides et du vieillissement cutané par son action nourrissante, apaisante (brûlure), cicatrisante, adoucissante. Cette huile s'applique sur le visage, le corps et les cheveux.

Diongoma - www.diongoma.fr - Stand F9 nouvel exposant

Ateliers conférences

La cosmétique au service du bien-être : Love System aux élixirs du Bush

Nadia Abès (29 septembre, 12h)

Et si vos yeux tentaient de vous parler. Patrice Morchain

(29 septembre, 17h ; 2 octobre, 16h)

• LES HYDROLATS

Les hydrolats sont des eaux aromatiques issues de la vapeur d'eau émises lors de la distillation des huiles essentielles. Appelées également eaux florales, elles conservent quelques fonctions des huiles essentielles dont elles sont issues avec par contre une action thérapeutique plus faible. Mais leur utilisation est plus aisée, l'action plus douce et elles ne comportent pas de contre-indications.

Anti-inflammatoire et cicatrisant, l'**hydrolat d'hélichryse Italienne** (appelée aussi Immortelle) active la circulation, calme les irritations et les rougeurs de la peau, tonifie et raffermi les tissus.

Altearah-Bio Émotion Couleur - www.colormood.net - Stand C12

L'**eau florale de basilique bio** améliore la digestion et apaise en même temps les nerfs fragiles. Elle aide également les femmes nerveuses ou lors de règles douloureuses. Elle peut aussi aider à préserver la digestion lors des troubles du voyage.

Herboristerie du Palais Royal - www.herboristerie.com - Stand B1

Mais aussi :

Lavandes et Compagnie - www.lavandesetcompagnie.com - Stand G4

Huiles Essentielles Martinetti - www.martinettibio.com - Stand D19

• LE YOGI TEA® ÉCLAT DE LA JEUNESSE

Avec sa sauge aromatique et sa cannelle réchauffante, le *Yogi Tea® Éclat de la Jeunesse* est riche en antioxydants. La sauge est utilisée depuis des siècles pour prendre de l'âge avec grâce. La citronnelle, la cardamome et la réglisse subliment le goût de cette infusion dont le message subtil est de "trouver du temps pour soi".

Yogi Tea - www.yogitea.com - Stand E9

MIEUX VOIR POUR RECONNAITRE L'AUTRE

• LERECA® FORMULE VISION

Comme tous les organes, les yeux vieillissent et sont en permanence soumis à la lumière, la pollution, aux lumières artificielles... pouvant les fatiguer et les irriter.

Le Laboratoire Européen de Recherche et d'Exploitation des Compléments Alimentaires - LERECA® propose des compléments alimentaires participant au mieux-être de chacun dont le *LERECA® Formule Vision* qui combine différents actifs naturels :

- Les Oméga 3 et notamment le DHA (Acide Docosahexénoïque) qui contribue au maintien d'une vision normale. L'effet est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.
- Le Zinc contribue au maintien d'une vision normale et protège les cellules du stress oxydatif.
- La Lutéine est un pigment jaune d'origine naturelle. Il est naturellement présent dans l'œil et appartient à la famille des caroténoïdes. Il doit être apporté par l'alimentation car l'organisme ne le fabrique pas.

Laboratoire LERECA - www.lereca.fr - Stand B15 nouvel exposant

• DES GRILLES OPTIQUES POUR MUSCLER LES YEUX

Ces lunettes sont spécialement conçues pour amener un plus grand travail des muscles oculaires et pratiquer une rééducation dite "passive" des muscles participant à l'accommodation visuelle. Le principe en est simple et connu des photographes puisque d'après le principe du Sténopé, la netteté est accrue derrière un petit trou. De plus, les yeux étant privés de lumière derrière ces trous, ils doivent se déplacer pour la capter et le globe oculaire effectue ainsi environ 50 petits sauts par seconde. Cela permet de redynamiser les muscles qui participent à l'accommodation et de stimuler l'irrigation sanguine.

Ces grilles optiques permettent ainsi de faire du Yoga des yeux de manière passive (sans devoir effectuer de mouvements conscients). Il est recommandé de les porter au début de 5 à 15 minutes par jour avec une certaine régularité. Elles sont proposées avec un mode d'emploi et un étui de rangement.

Mieux Voir Mieux Vivre - www.helyogos.com - Stand K11

PRENDRE SOIN DE SON CORPS POUR UN ESPRIT TONIQUE

L'esprit n'est pas tout dans notre rapport à l'humain. Afin de ne pas détourner notre attention par des douleurs ou des blocages, le corps se doit d'être en forme. Différentes méthodes proposent ainsi de recanaliser nos énergies afin d'être présent dans l'instant et mettre ainsi en phase notre esprit et notre corps. Majoritairement composé d'eau, notre corps peut aussi trouver dans cet élément essentiel un atout bénéfique pour son bien-être, l'occasion de refaire le point sur ses nombreux bienfaits.

INFLUENCER SON CORPS

- **MANUPUNCTURE COREENNE**

S'inspirant des méridiens d'acupuncture mais concentrée sur la main, la Manupuncture Coréenne est une pratique d'équilibrage des énergies du corps qui a vu le jour dans les années 1970 en Corée du Sud. Efficace et facile d'accès, elle donne à chacun, la possibilité d'être le moteur de son bien-être.

Les neurosciences ont prouvé que la main est la partie du corps qui utilise le plus de neurones dans notre cerveau pour la motricité et la sensibilité. La manupuncture établit sur la main une cartographie de l'ensemble du corps. Et il s'agit de bien plus qu'une simple réflexologie, puisque on y retrouve l'image du système nerveux, de la circulation sanguine cérébrale et des méridiens d'acupuncture. La correspondance va être recherchée à l'aide d'un stylet, par le praticien ou la personne elle-même. Les points douloureux de la main vont correspondre aux points douloureux du corps. Une fois décelés, il conviendra ensuite de stimuler ces points durant quelques minutes, par divers moyens : aimants, qibong (petites pastilles métalliques), stylets, laser, moxas (petits cônes d'armoise que l'on fait chauffer sur la région sensible de la main), massage et aussi stimulation avec l'ongle ou un stylo.

Une nouvelle palpation de contrôle permettra de vérifier l'amélioration ou la nécessité de poursuivre le traitement.

École Manupuncture Coréenne - www.manupuncture.fr - Stand O7

- **CABINET LUDIMEDIA / Méthode PEPPS®**

Corinne Collin-Bellet est coach en neuro-changement et créatrice de la Méthode PEPPS®.

L'épigénétique est la plus grande découverte des 10 dernières années. Nous pouvons influencer notre santé, vieillir moins vite, prévenir la maladie. Cela résulte de la modulation et l'expression des gènes en fonction de notre comportement régi par 5 facteurs : nutrition, exercice, gestion du stress, plaisir, relationnel. Décrypter les schémas préconscients et les laisser émerger du patrimoine transgénérationnel, mettre à jour nos comportements erronés, être pleinement acteur de son existence, utiliser la neuroplasticité de notre cerveau, tels sont les axes de la Méthode PEPPS®, psychothérapie qui offre la possibilité de réveiller des gènes en sommeil ou porteurs de cicatrices.

Cabinet Ludimedia - www.corinne-collin-bellet.com - Stand K19 nouvel exposant

- **LOVE ENERGETICS®**

Love Energetics® est une technique de guérison innovante qui permet de libérer les blocages énergétiques chez les personnes traitées et d'accroître leurs capacités d'autoguérison. Pour libérer les nœuds émotionnels, le thérapeute Love Energetics® harmonise certains points énergétiques importants sur le corps afin d'accéder à un mieux-être progressif et durable.

Ateliers conférences

Venez découvrir la manupuncture, le massage coréen et la pratique Sun

Maître Jung, Mme Carones, Ms Gallice, Linares et Nehring (28 septembre, 14h)

Bien-être : hygiène du corps et de l'esprit

Sanjy Ramboatiana (28 septembre, 18h)

La manupuncture, le massage coréens, et la pratique Sun, pratique énergétique holistique contemporaine

Maître Jung, Mme Carones, Ms Gallice, Linares et Nehring (30 septembre, 12h)

Ateliers pratiques

Manupuncture et massage coréens : comment soulager la fatigue générale et supprimer certains troubles du corps

Maître Jung, Mme Carones, Ms Gallice, Linares et Nehring (28 septembre, 15h)

Le système de correspondance "corps-main"

Maître Jung, Mme Carones, Ms Gallice, Linares et Nehring (1^{er} octobre, 13h)

Cette thérapie quantique permet de soulager une variété de symptômes tels que : correction des problèmes posturaux sans manipulations physiques ni douleur, libération des blocages énergétiques, soulagement et/ou libération complète des douleurs physiques et émotionnelles, diminution du stress et sensation accrue de calme intérieur, libération des émotions refoulées, élimination des toxines accumulées dans le corps, renforcement et accélération du processus naturel de guérison, libération au plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

Un programme de formation en thérapie Love Energetics® est également proposé pour s'auto-guérir ou pour l'appliquer à titre de thérapeute certifié Love Energetics®.

Love Energetics® - www.loveenergetics.com - Stand I8 nouvel exposant

- **L'EUTONIE**

L'Eutonie Gerda Alexander est une approche corporelle qui se base sur l'observation de nos sensations. Elle permet la découverte du corps, avec sa sensibilité, ses structures et ses mouvements, ses fonctions vitales, ses possibilités naturelles et ses potentialités innées. Des propositions d'exercices simples et variés, avec différents accessoires, au repos ou en mouvement, amènent au développement de la conscience corporelle. Les postures et les mouvements correspondent davantage à ses possibilités anatomiques et sont plus libres. L'eutonie harmonise ainsi les tensions musculaires et favorise une plus grande flexibilité corporelle et psychique.

EUTONIE - <http://eutonie-lherminier.eu> – Stand A 1 ter nouvel exposant

- **LE MASSAGE A DOMICILE AVEC URBAN MASSAGE**

Urban Massage réinvente l'expérience du massage. Le service en ligne Urban Massage (site Internet et application mobile), qui connaît un succès fulgurant au Royaume-Uni et s'est lancé à Paris et région parisienne en octobre 2017, propose depuis son smartphone un large choix de massages en solo ou en duo - relaxant, énergisant, thaï, deep tissue, prénatal, Shiatsu, etc. -, avec un praticien qualifié et expérimenté, qui vient directement au domicile ou sur le lieu de travail.

Chaque praticien sélectionné est diplômé et qualifié, répondant aux normes d'excellence d'Urban Massage. Après le massage, chaque utilisateur peut noter le praticien. Par ailleurs, Urban Massage s'assure régulièrement de l'épanouissement personnel de ses praticiens partenaires. Des rencontres professionnelles et des formations de perfectionnement sont régulièrement organisées.

Urban Massage - www.urbanmassage.com - Stand I16 nouvel exposant

LES BIENFAITS DE L'EAU

- **LAURETANA, l'eau la plus légère en Europe**

Lauretana prend sa source dans le massif du Mont Rose, situé à plus de 4600 mètres d'altitude. Elle parcourt les méandres souterrains des roches primitives cristallines jusqu'à atteindre la source artésienne Lauretana, située à 1050 mètres d'altitude. C'est à Graglia, dans la région italienne du Piémont, qu'elle est mise en bouteille.

Sans calcaire et sans sel, elle ne contient que 14 milligrammes de matières solides dissoutes. Grâce à une résistance électrique de plus de 60 000 Ohms, elle est rapidement absorbée par l'organisme. Elle est mise en bouteille sans pression et ne subit pas de traitement à l'ozone. Elle est garantie sans uranium, sans arsenic, sans métaux lourds et sans métabolites de pesticides.

Lauretana - L'eau la plus Légère - www.l-eau-la-plus-legere.com - Stand E15 nouvel exposant

Ateliers conférences

L'eau hydrogénée via Idrogen, puissant antioxydant contre les radicaux libres expertisé scientifiquement en France Stéphane Dumortier

(28 septembre, 12h)

L'eau de mer René Quinton : source de vie

Clément Bec Enjalric (30 septembre, 11h)

- **GENERATEUR D'HYDROGENE POUR L'EAU**

Les dommages oxydatifs moléculaires provoqués par les dérivés réactifs de l'oxygène (ROS), et en particulier les radicaux hydroxyles, sont de nos jours considérés comme une cause ou un intervenant dans l'apparition de nombreuses maladies et il a été prouvé que l'eau hydrogénée atténue le stress oxydatif associé à de très nombreuses pathologies.

En effet, en 1998, le Dr. Sanetaka Shirahata de l'Université de Kyushu (Japon) a découvert une teneur en hydrogène actif plus élevée dans les eaux considérées comme miraculeuses : Lourdes (France), Tocate (Mexique), Nordenau (Allemagne) ou Hitatenryo (Japon).

Le générateur d'hydrogène pour l'eau permet d'obtenir au quotidien une eau avec un pH à tendance alcaline qui se distingue par sa grande richesse en hydrogène et qui possède un potentiel d'oxydoréduction négatif capable de contrebalancer les effets des dérivés réactifs de l'oxygène (ions d'oxygène, radicaux libres et peroxydes inorganiques et organiques).

De plus, comme cette eau est ionisée, elle se regroupe de manière à former de l'eau hexagonale (6 molécules vs 12 à 14 molécules pour l'eau normale). Cette particularité lui permet de mieux atteindre nos cellules, et fait de l'eau hexagonale un lien covalent puissant avec la molécule d'hydrogène. Ainsi durant l'hydratation, nos cellules reçoivent non seulement de l'eau, mais également de l'hydrogène antioxydant.

Le principe de cet appareil est simple. Grâce à un processus d'électrolyse, qui consiste à appliquer un courant électrique dans l'eau, on obtient de l'eau hydrogénée autour de la cathode (pôle négatif).

Il existe en deux modèles : un pour la maison et un portable.

Biodouches Relaxarium Spa Sans Savon Thalasso - www.relaxariumspa.com - Stand E12

L'EAU DE QUINTON

L'apport minéral qu'offrent les aliments (fruits, légumes, viande, poisson...) s'est dégradé au cours des dernières années en quantité et en qualité, ce qui affaiblit le système immunitaire de l'être humain et crée différentes synergies nocives pour l'organisme. Il existe cependant sur Terre une deuxième chaîne alimentaire, qui habite naturellement dans les océans, et dont on peut extraire, entre autres, les nutriments minéraux que l'alimentation industrielle n'offre pas : le phytoplancton. En effet, à travers le processus de photosynthèse, la biomasse la plus importante de la planète, module tous les minéraux existants et les transfère vers l'eau de mer. Le zooplancton s'alimente ainsi de ce "potager biologique marin naturel" et crée à son tour une masse d'éléments biodisponibles pour l'organisme humain. Grâce à la biocénose marine, les éléments minéraux non biodisponibles sont transformés en éléments minéraux biodisponibles.

Les Laboratoires Quinton élaborent différents produits (sprays pour l'hygiène nasale, des yeux, mais aussi des ampoules à boire) qui ont comme matière première l'eau de mer extraite du Vortex planctonique du Golfe de Biscaye, riche en minéraux et autres éléments.

Quinton (Laboratoires Quinton International) - www.quinton.fr - Stand C1

Une récente étude menée par les chercheurs Jean Twenge, Ryne Sherman et Brooke Wells "Declines in Sexual Frequency among American Adults, 1989–2014" révèle aujourd'hui une baisse des rapports sexuels par rapport à quelques décennies. Bien qu'affectant plus les personnes mariés ou les jeunes générations, cette baisse est généralisée quels que soient le sexe, l'ethnie, la région...

Aux Etats-Unis, un(e) Américain(e) déclarait 62 rapports annuels il y a 20 ans contre 53 au début de l'année 2010, soit une baisse de 15 %. Directement liée à notre bien-être, la sexualité joue un rôle majeur sur le plan hormonal, pour le système immunitaire, et agit sur le stress et l'anxiété. Plantes, méthodes et accessoires participent ainsi activement à rebooster notre libido et profiter des bienfaits du plaisir.

REDYNAMISER SON COUPLE PAR LE DIALOGUE ET LA CONFIANCE

• LE COUPLE INTERIEUR SELON LA SOPHRO ANALYSE

L'Institut Européen de Sophro Analyse propose une formation dédié au couple intérieur afin de rencontrer son féminin et son masculin intérieurs dans les dimensions psychologiques et émotionnelles, corporelles et énergétiques. Le but est d'identifier et ressentir les croyances et les loyautés anciennes qui alimentent nos scénarios relationnels, particulièrement amoureux et sexuels. Réconcilier ces polarités masculine et féminine qui permettront de faire émerger un sentiment d'unité et de libérer les relations de couple.

Institut Européen de Sophro-Analyse - www.sophro-analyse.eu - Stand J8

Ateliers conférences

Guérir son enfant intérieur

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont (28 septembre, 15h)

Heureux qui communique avec la Méthode ESPERE® de J. Salomé

Corinne Cygler (28 septembre, 17h)

Le secret des couples heureux. Comment devenir un couple Haute Qualité Relationnelle®

Christophe Medici (1^{er} octobre, 12h)

Aller plus loin

Livre : **Décryptez votre couple avec les 5 éléments de la tradition chinoise**, par Hélène Bin

(parution : juin 2017) - Editions Piktos - www.piktos.fr

• LA METHODE CŒUR D'ENFANT POUR SE RECONCILIER AVEC SON ENFANT INTERIEUR

Chacun porte en lui le désir d'aimer et d'être aimé qui le pousse dans une quête affective inconsciente pour répondre à des blessures d'enfance refoulées. Mettre à jour les véritables besoins de son enfant intérieur et y répondre génèrent un nouveau lien à soi et à l'autre, véritable moteur de l'épanouissement et du bonheur en couple.

Méthode Cœur D'enfant® - www.coeurdenfant.fr - Stand L3

• LA METHODE ESPERE®

La Méthode ESPERE®, créée par le psychosociologue Jacques Salomé, est une pédagogie intégrative pour acquérir une communication plus vivante et des relations saines. Elle se compose essentiellement de repères, de balises, d'outils et d'un accompagnement pour bénéficier d'une autre façon de communiquer et de mettre en commun nos différences au quotidien. Elle offre des outils de communication concrets et opérationnels dans tous les domaines de la vie : personnel, familial, professionnel. Elle vise à développer le potentiel relationnel de chacun. Elle donne des moyens pour faire émerger les ressources créatrices et évolutives, afin d'avancer vers une autonomie responsabilisante.

Méthode Espere® de J. Salomé - www.ca-cree-la-vie.fr - Stand L1

• COMMUNICATION NON VIOLENTE - CNV

La CNV est une démarche fondée sur la prise de conscience de ce qui facilite ou entrave la communication. Ce processus permet de repérer et transformer ce qui suscite la violence et de concentrer son attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous recherchons. En débroussaillant une situation confuse, conflictuelle ou tout simplement douloureuse, la CNV développe une attitude susceptible de faciliter le rétablissement d'une relation bienveillante envers nous-même et

envers autrui. Elle permet aussi de retrouver le chemin de nos aspirations profondes ce qui nous aide à mieux percevoir nos besoins et à établir nos priorités parmi eux. Dans des situations de désaccord ou de conflit, elle propose une trame pour maintenir le dialogue et pour rechercher ensemble une solution créative de coopération.

Communication Non Violente - www.nvc-europe.org - Stand J5

DES SEXTOYS QUI ONT LE SOURIRE

Aujourd'hui, près d'une Française sur deux (49 %) admet avoir utilisé un sextoy une fois dans sa vie. Elles étaient 37 % en 2012 et 9 % en 2007. L'utilisation de cet accessoire s'est énormément développée et banalisée sur les dix dernières années aussi bien chez les femmes que chez les hommes (47 % en 2017, contre 10 % en 2007). Loin d'être une activité solitaire, l'étude¹ révèle que la part de la population l'ayant utilisé à deux (45 %) est plus élevée que celle l'ayant utilisé seule (29 %).

Smile Makers souhaite faire tomber les tabous sur le plaisir féminin et s'est donné pour mission de normaliser les produits de bien-être et de faire en sorte qu'ils soient considérés comme une partie naturelle et saine de notre vie et de nos produits de beauté. Considérant le bien-être sexuel et le bien-être général comme intuitivement liés, Smile Makers souhaite redonner le sourire aux femmes à travers une collection de sextoys au nom plein d'humour : le Millionnaire, le Prof de tennis, le Pompier, le Français, le Surfeur. Ces sextoys sont fabriqués à partir d'une silicone sans risque pour le corps qui a reçu l'approbation de la *US Food and Drug Administration*. Les produits et emballages sont sans phthalates.

Smile Makers Collection - <https://smilemakerscollection.com/fr> - Stand D22 bis nouvel exposant

DES PLANTES POUR RETROUVER UN TONUS SEXUEL

De nombreuses plantes participent au bien-être sexuel, en renforçant l'énergie du corps et en le rééquilibrant : maca, shatavari, ginseng....

- **LA MACA**

Revitalisante et fortifiante, la Maca est conseillée pour maintenir la vitalité. Elle stimule aussi le désir et la fertilité.

Guayapi - www.guayapi.com - Stand B2

Sol Semilla - Superaliments - www.sol-semilla.fr - Stand F22

- **LE COMPLEXE VIRI +**

Le complexe Viri + peut être une aide précieuse pour retrouver une vie sexuelle harmonieuse. Ce complément alimentaire redynamise la libido grâce à la présence de maca. Le tribulus (appelé aussi Croix-de-Malte) couplé à la damiane permet de stimuler la libido et l'appétit sexuel. Le zinc participe au maintien du taux normal de testostérone et le sélénium contribue à une spermatogénèse normale.

Diéti Natura - www.dieti-natura.com - Stand G17

- **L'EAU FLORALE DE CANNELLE BIO**

Cette Eau Florale possède de nombreuses vertus. Elle fortifie le système nerveux, renforce la motivation et dynamise. Elle stimule également le métabolisme et peut être utile comme aphrodisiaque.

Herboristerie du Palais Royal - www.herboristerie.com - Stand B1

- **GINSENG ROUGE DE COREE**

Grâce aux ginsénosides (saponines) présents dans sa racine, le ginseng a une action tonique générale sur l'organisme. Il augmente les performances physiques et intellectuelles, rend plus résistant au stress et favorise le bien-être en général. Rééquilibrant général et régulateur au niveau de nombreux métabolismes, il est reconnu comme un des meilleurs adaptogènes au monde. Son action stimulante sur la sexualité découle de ces nombreuses vertus. On peut le trouver en extrait pur ou en poudre.

Asieco-Ginseng - www.asieco.com - Stand A1 / G26 / O19

¹ Enquête IFOP pour DORCELSTORE.COM réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 23 décembre 2016 au 3 janvier 2017 auprès d'un échantillon représentatif de 2012 personnes, représentatif de la population métropolitaine âgée de 18 à 69 ans.

L'ART DU SOMMEIL OU COMMENT SE DETENDRE POUR ENTAMER LE DIALOGUE

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil permet entre autres de maintenir les connexions entre les neurones et de fait les fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation.

Selon les récentes études de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, les Français dorment en moyenne 7h07 en semaine et 8h04 le week-end. Ces résultats montrent le manque de sommeil observé dans tous les pays industrialisés et lié aux contraintes des horaires de la semaine. Ce manque est plus ou moins compensé le week-end par des nuits plus longues. Toutefois, cette récupération reste incomplète pour 54% des Français qui jugent leur sommeil insuffisant dans l'ensemble.

DES PRATIQUES POUR RETROUVER UN BON SOMMEIL

- **MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**

Une pratique régulière de la méditation permet de s'ancrer dans le présent et d'évacuer petit à petit les idées et les émotions qui s'entrechoquent dans notre esprit et perturbent l'endormissement et le sommeil. En travaillant sur sa respiration et sa posture, on arrive en effet dans un état de lucidité permettant d'accueillir et non plus subir tous les sentiments bons ou mauvais de la journée. Revenu à l'instant T, notre esprit et notre corps sont prêts pour une nuit réparatrice et apaisée.

Dojo Centre de Yoga - www.ledojodemontreuil.fr - Stand O3

Dojo Zen La Montagne sans sommet – www.lamontagnesanssommet.com - Stand M3

Une Ame Créative - www.uneamecreative.com - Stand E4

- **SOPHROLOGIE**

Surcharge de travail, mauvaise alimentation, stress, anxiété... sont des facteurs favorisant l'insomnie et/ou un sommeil avec des réveils à répétitions. La sophrologie apporte deux réponses à cette problématique. D'une part une relaxation dynamique qui associe des mouvements doux associés à la respiration permettant un relâchement physique et mental. D'autre part, des exercices de sophronisation reposant sur des visualisations ou des mises en situation agréables qui permettent la détente.

EFDS Sophrologie / Ecole Française de Sophrothérapie - www.efds-sophrologie.fr - Stand K24

INES - Institut d'Enseignement De Sophrologie - www.devenir-sophrologue.com - Stand J13

Institut Cassiopee Formation - www.cassiopee-formation.com - Stand J10

- **HYPNOSE**

L'hypnothérapie peut s'avérer efficace pour calmer ces facteurs négatifs grâce à des suggestions de relaxations puis en travaillant à une rééducation du sommeil.

École centrale d'hypnose / Tellergium - www.ecole-centrale-hypnose.fr - Stand J12 nouvel exposant

Hypnothérapie Muriel Altmann - www.hypnose-murielaltmann.fr - Stand J4 bis

- **LITHOTHÉRAPIE**

Placées sous l'oreiller, tenues dans la main ou laissées sur sa table de nuit, les pierres seront un atout 100 % naturel pour préparer ou améliorer le sommeil. La lithothérapie privilégie notamment le quartz rose qui plonge dans un sommeil réconfortant et apaise les peurs nocturnes. L'améthyste éloigne les cauchemars et régule les énergies du sommeil. L'hématite régule les insomnies liées à la suractivité mentale. Elle permet aussi d'avoir un sommeil réparateur et profond. La calcite bleue s'attache à favoriser le lâcher-prise tout en régulant les insomnies causées par le stress. Pour les personnes sensibles aux ondes, la tourmaline noire détourne les énergies (électricité statique, ondes hertziennes...).

Au Cœur Des Pierres - www.aucoeurdespierres.com - Stand M17

Château Cristal - www.chateaucristal.com - Stand M8

Cristal'essence - www.cristal-essence.fr - Stand A4

Cristaux et Santé / Imagin'all - www.cristaux-sante.com - Stand B22

M.M. Concept Marquis Martial - www.martialmarquis.com - Stand D22

DES PRODUITS NATURELS POUR S'ENDORMIR ET PASSER UNE BONNE NUIT

• SIROP SOMMEIL BIO – DODO AVEC MON AMIE LA LUNE

Le sirop artisanal fait maison *Sommeil Bio - Dodo avec mon amie la lune* est élaboré en France, dans les Hautes-Pyrénées. Il contient du miel de tilleul et de la teinture mère de coquelicot qui sont reconnus pour réduire les états de nervosité et faciliter l'endormissement. Ce produit est sans gluten, ni émulsifiant, ni épaississant, ni conservateur, ni arômes artificiels, ni produits chimiques. Il est bénéfique tant pour l'adulte que les personnes sensibles (enfants dès 3 ans).

Ballot-Flurin Apiculteurs / Abeilles Santé -

www.ballot-flurin.com - Stand F1 nouvel exposant

• L'ELIXIR DETENTE SOMMEIL RELAXATION

L'éllixir *Détente Sommeil Relaxation* de Bio Floral est élaboré à partir de fleurs délicatement choisies agissant en synergie pour favoriser la relaxation : passiflore, aubépine, houblon et coquelicot, mélisse, sauge.

Biofloral - www.biofloral.fr - Stand B23

• SEROTOZEN

Serotozen® est un complexe naturel associant des plantes riches en principes actifs, minéraux et vitamines (spiruline algue bleue, extrait de bergamote, extrait d'orange amère et passiflore, zinc, magnésium, vitamines du groupe B). Ce complément alimentaire agit sur le stress perturbateur des nuits.

Laboratoire Lereca - www.lereca.fr - Stand B15 nouvel exposant

• DOODERM

Dooderm propose une solution textile innovante alliant des éléments de la nature tels que la fibre d'argent, connue depuis l'antiquité pour ses vertus antibactériennes, et le coton peigné pour son toucher soyeux. Sa gamme se compose de vêtements (femme, homme, enfant) et d'accessoires (linge de lit, doudou) réalisés sans teinture. Les vêtements et accessoires sont fabriqués en France. Dooderm est certifié Origine France Garantie (hors linge de lit).

Dooderm - www.dooderm.com - Stand D10 bis nouvel exposant

LITERIE NATURELLE

Du lit au matelas, en passant par les oreillers, de nombreuses offres sont désormais réunies pour augmenter les bienfaits du sommeil sur son bien-être.

• LITS POLARISES

Univers Origine Sylvothérapie propose des Literies Feng Shui écologiques fabriquées en France, en bois massif polarisé. Le travail du bois respecte le sens de sa croissance afin que la vibration de l'arbre rayonne dans la maison.

Après une carrière dans le monde du luxe, Olivier Raud s'est formé à l'ameublement par le biais du compagnonnage et décida de créer une ligne de mobilier écologique et biologique. Il suivit ensuite une formation de Feng Shui et géobiologie et s'est initié à la polarité des matériaux. C'est alors que naquit l'idée d'appliquer ses connaissances à l'ameublement pour donner une autre dimension aux meubles, au-delà de la forme et des matières.

Ateliers conférences

Sophrologie, la voix du mieux-être au quotidien

Nadine Godet (2 octobre, 12h)

Hypnose et auto-hypnose

Dany Dan Debeix et Bénédicte Naudeau (2 octobre, 15h)

Comment positionner son lit pour rester en bonne santé

Igor Bezard (30 Septembre, 18h)

Réveil heureux et nuit paisible : 2 neuromédiateurs en équilibre

Christine Berdoulat (1^{er} octobre, 12h)

Atelier pratique

Découvrez comment la sophrologie permet d'avoir un sommeil réparateur et facile

Anceline Sidlovski (28 septembre, 13h)

Il s'est alors entouré d'experts : ostéopathes, apiculteurs, sportifs de haut niveau et professionnels du sommeil qui ont testé les bienfaits du bois polarisé et affiné la conception et l'utilisation des produits professionnels.

Univers Origine Sylvotherapia - www.sylvotherapia.fr - Stand H3 bis

- **MATELAS NATURELS**

A base de latex 100% naturel

Biosense est une marque de matelas haut de gamme reconnus pour leurs qualités techniques et leurs composants d'origine naturelle. Son point fort et son originalité consistent à utiliser un latex 100 % naturel comme principal matériau de fabrication. L'assemblage et la finition des matelas sont réalisés en France, dans le respect de la tradition. Ces matelas ont un accueil souple et un confort ferme, sont plus respirant, naturellement anti-acariens et antibactériens. Il possède une haute résilience et une grande longévité.

Biosense - www.biosense.fr - Stand G9 nouvel exposant

A base d'huile de soja

Il existe un rapport étroit entre la qualité du matelas, la qualité du sommeil et la qualité de vie. Bien dormir c'est ainsi prendre soin de son corps et de son esprit. Les effets positifs peuvent se ressentir sur les maux de tête et torticolis, les lombaires, les hanches douloureuses, les problèmes articulaires, les douleurs du bras ou les problèmes circulatoires.

Naturalit propose notamment un matelas au système Soja Pur. Première étape vers la nouvelle génération de mousse écologique, Sojapur est une mousse réalisée à partir de matières premières renouvelables, extraite de l'huile naturelle de soja en complément des composants traditionnels. Hypoallergique à haute résilience, la structure cellulaire de cette mousse permet un soutien dynamique optimal des charges.

Cbe Naturalit - www.naturalit.fr - Stand E18 / F15

- **OREILLERS**

Flora-Lys propose un oreiller à mémoire de forme. Ergonomique pour les cervicales, il s'adapte à toutes les morphologies, réduit et apaise les tensions musculaires et maintient la pression sanguine uniformément. Il est réalisé en mousse végétale à base d'huile de ricin (densité 55 kgs/m³) hypoallergique, anti-acariens et anti-moisissures. La housse est en bambou et microfibre, déhoussable et lavable.

Flora-Lys - www.flora-lys.com - Stand C22

30 ans de salon Zen : un chemin d'épanouissement personnel et spirituel

Tous les jours, à 12h00, en salle de conférence

Modératrice : Aurélie Godefroy

Journaliste, animatrice et écrivain, Aurélie Godefroy présente notamment l'émission Sagesses bouddhistes sur France 2 et collabore au Monde des religions. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont "Les religions, le sexe et nous" (Calmann-Lévy), "Le Soufisme" (Avant-propos), "Rites et fêtes du catholicisme" (Plon), "Sur les chemins de l'harmonie, sagesses éternelles et regards contemporains" (Larousse). Son prochain livre publié chez Albin Michel (novembre) sera consacré à la méditation, avec la participation notamment de C. André, M. Ricard, F. Midal, F. Lenoir ou encore T. Janssen.



Un Maître zen au cœur du monde d'aujourd'hui...

Federico Dainin Jôkô Procopio

Jeudi 28 septembre

Federico Procopio de nom bouddhiste Dainin (vaste amour) Jôkô (pur interparfum) moine et maître zen dans la lignée japonaise Soto de Nishijima Roshi, fondateur de la Montagne sans Sommet, sangha ouverte et sans frontières, a été 10 ans séminariste puis moine bénédictin, diplômé en littérature puis en sciences humaines, docteur en philosophie de l'université de Rome, gérant de plusieurs entreprises, écrivain, passionné des arts du zen qu'il enseigne. Membre en recherche de l'EPHEP (Ecole Pratique des Hautes Etudes en Psychopathologie de l'Institut Lacanien de Paris), il exerce en tant que psychanalyste auprès d'associations et en cabinet privé ; il accompagne des personnes en fin de vie, des jeunes de quartiers difficiles et anime des groupes de présence auprès de personnes dans la rue, à qui il transmet la philosophie du zen et la pratique de la méditation. Il enseigne, à Paris et à l'étranger, un bouddhisme joyeux, une philosophie de l'existence, une vie spirituelle ouverte, créative et vivante, pour un monde plus vrai, plus épanoui et plus profond.

www.facebook.com/meditationzenparis

www.facebook.com/DaininJokoSensei

www.lamontagnesanssommet.com



27

Parcours d'une youtubeuse en quête de sens...

Lilou Macé

Vendredi 29 septembre

Marraine de cette 30ème édition du Salon Zen, Lilou reviendra sur son parcours de vie atypique l'ayant emmené à voyager à travers le monde pour interviewer plus de 2000 personnes et diffuser gratuitement ses interviews auprès de 55 millions de personnes. Souhaitant diffuser des messages inspirants au plus grand nombre, elle partagera les synchronicités, les intuitions, les pratiques lui ayant permis de donner du sens à sa vie.

www.lateledelilou.com



Un alchimiste raconte...

Patrick Burensteinas

Samedi 30 septembre

Auteur, conférencier et formateur international, Patrick Burensteinas s'est très jeune intéressé à l'Alchimie, trouvant dans cette science une résonance avec ses propres recherches. Pour lui il, n'y a pas de différence entre la science et l'Alchimie; ce ne sont que deux points de vue différents. "L'Alchimie est pour moi, un moyen pour l'Homme de retrouver sa place, de renouer le dialogue avec la nature et avec lui-même, non pas dans une vision magico-lyrique, mais dans un monde bien réel. Notre vision ne s'arrête pas à notre savoir, elle nous pousse vers la connaissance."

www.orifaber.fr



Mes racines sont en Himalaya, mes branches dans le monde entier...

Shiva Guruji Aruneshvar

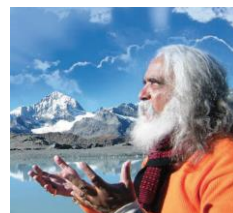
Traduction : Shivani Himalya (Katrin Suter)

Dimanche 1^{er} octobre

Le Maître de l'Himalaya Shiva Guruji Aruneshvar est un Maître illuminé qui a suivi les enseignements de 21 Maîtres en Himalaya. Expert en 16 sciences védiques incluant l'astrologie d'âme védique, la lecture d'aura, Vastu et Vedanta, il a étudié 64 arts mystiques et spirituels, 112 méditations du Shiva Dhyan Yoga et le Shivaïsme du Kashmir himalayen. Fondateur de l'Ecole du Shiva Dhyan Yoga en Suisse, il nous apporte ces techniques de méditation, de respiration et de yoga, une méthode de méditation expérimentale, qui éveille et élève la conscience, mène à la connaissance de soi et à la réalisation du soi, de son essence, ce qui est la réponse vécue à la question "qui suis-je ?".

www.gurujiaruneshvar.com

www.shivadhyanyoga.fr



De la femme d'affaire à la chamane : l'envol d'une vie...

Gislaine Duboc

Lundi 2 octobre

Après avoir dirigé un très grand groupe de promotion immobilière, Gislaine Duboc fait au cours d'un voyage une expérience chamanique qui bouleverse sa vie et l'amène vers sa nature profonde. De retour en France, elle quitte tout pour se former à la psychothérapie et à la sexologie, et s'initie au chamanisme et à la psychologie sacrée. Après 15 ans de pratique en cabinet elle ouvre en Normandie Le cœur du hérisson, un centre proposant ateliers thérapeutiques, philosophiques et chamaniques, ainsi que des chemins initiatiques pour apprivoiser la mort, faire face aux épreuves de la vie, de la maladie. Associant techniques analytiques, émotionnelles et rituels originaux elle contribue à faire évoluer la réalité chamanique pour l'adapter à notre époque et à notre société.

www.eveil-chamanisme.fr



Jeudi 28 septembre

ZEN AU LIT

14h Je sexopositive !

Alexandra Hubin

Le sexe, c'est bon pour la santé et pour le moral ! Vous voulez trouver les clés de votre plaisir, vous débarrasser de croyances inutiles et culpabilisantes, vous voulez vivre une sexualité qui vous ressemble ? Que vous soyez célibataire, en couple, enceinte, ou que vous soyez un homme et cherchiez à mieux comprendre les femmes, cette conférence est pour vous...



Docteur en psychologie et sexologue, Alexandra Hubin est la fondatrice de la Sexologie Positive. Attentive aux études scientifiques, elle travaille à la diffusion d'informations fiables au travers d'interventions dans les médias, de cours à l'université de Louvain, de conférences et de publications. L'ambition du site SexoPositive qu'elle a créé : aborder de façon positive, sans tabou et sans vulgarité, les sujets liés à l'intimité sexuelle.

www.sexologiepositive.be

16h Le désir après bébé, devenir parent et rester amant

Maryse Dewarrat

Difficile de se retrouver à la fois amante et mère dans le temps du couple qui suit l'arrivée d'un enfant. Les femmes disent : "je n'ai plus d'envie quand il me touche, je n'accepte pas ma césarienne et ça gâche tout, je me sens vieille, mon bébé me prend tout mon temps, à quoi ça sert de continuer ?" Maryse Dewarrat apporte à ces questions une réponse de sage-femme et de conseillère, avec des éléments de théorie psycho-sexuelle accessibles à tous. Elle pointe la question du désir chez l'homme et chez la femme, ainsi que son absence. Elle précise les contours d'un dialogue corporel qui rapproche jouissance et intimité.



Maryse Dewarrat est conseillère dans le domaine psycho-social, analyste transactionnelle et sage-femme. Elle accompagne notamment les couples pendant et après la grossesse.

www.dewarrat-conseil.ch

29

Vendredi 29 septembre

ZEN AU QUOTIDIEN

14h Marche où la vie t'enseigne

Juliette Allais

Vous ne le savez peut-être pas, mais tout ce qui vous arrive a du sens... En effet, la vie est de notre côté et nous offre, au moment voulu, tout ce dont nous avons besoin pour avancer. Mais savons-nous pour autant en décrypter les messages ? Et que disent-ils de nous, de ce que nous avons à vivre, à comprendre et à éclairer pour nous délivrer des héritages et des conditionnements, pour oser progresser et accoucher enfin de nous-mêmes ?



Auteure et psycho-praticienne spécialisée en analyse transgénérationnelle, formée aux neurosciences affectives et à la psychanalyse jungienne, Juliette Allais accompagne des femmes et des hommes en quête de sens à s'affranchir des conditionnements pour mieux s'accomplir et trouver leur place.

16h Et si on se simplifiait la vie ?

Marie-Laure Monneret

En désencombrant, pas seulement notre environnement, notre maison, mais surtout notre esprit et nos rapports humains des relations toxiques ou inutiles, des reproches ou des attentes insatisfaites, des non-dits et des habitudes qui ne servent plus à rien, pour enfin profiter pleinement de la vie, le cœur léger !



Coach professionnelle certifiée et formée à la PNL, Marie-Laure Monneret accompagne hommes et femmes dans leurs changements de vie : reconversion professionnelle, nouvel équilibre de vie, gestion des relations interpersonnelles. Ayant à plusieurs reprises opéré elle-même des changements majeurs dans sa vie, Marie-Laure est profondément animée du désir de faire partager l'épanouissement et l'énergie positive que procurent de telles expériences si elles sont menées dans la sérénité et la cohérence.

www.bloom-coaching.com

14h Avoir de la chance, ça s'apprend Christine Carstensen

Vous rêvez de réenchanter votre vie ? Vous brûlez d'impatience de lever le voile de la grisaille ambiante ? Alors vous êtes prêt à inviter la chance à danser dans votre vie. Pour connaître la dynamique qui favorise la chance, les mille merveilles qui déposent des poussières d'étoile à vos pieds, pour dérouler le tapis rouge aux synchronicités, entraînez-vous : la chance, ça s'apprend ; la chance, ça se courtise ; la chance, ça s'entraîne. Laissez-vous prendre par la main et entrez dans la danse !

Consultante, formatrice, auteure et expert-coach de managers et cadres dirigeants, Christine Carstensen est spécialisée en psychologie-art thérapie et créativité. www.malleautresor.fr



16h Dis-moi pourquoi cela m'arrive maintenant Michel Odoul

Si on se pose la question du sens des expériences de la vie, on peut établir un lien entre notre âge et les difficultés que nous rencontrons dans une période donnée ou de façon répétitive et cyclique. En revenant sur le mythe fondateur d'Hercule et de ses 12 travaux et partant du constat que ces épreuves sont très proches de notre quotidien, Michel Odoul montre qu'elles illustrent de façon métaphorique l'évolution de chacun pour passer de l'enfant brut et pulsionnel à l'adulte apaisé et droit : un cheminement vers soi qui conduit à l'épanouissement de l'être, tant physique que psychique.

Fondateur de l'Institut Français de Shiatsu, Michel Odoul est diplômé en Shiatsu et spécialiste des techniques énergétiques chinoises. Il se forme également à la psychologie occidentale et développe, il y a plus de vingt ans le concept de Psycho-énergétique qui pose les bases des relations corps/esprit. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de référence sur le Shiatsu comme le Que sais-je intitulé "Le Shiatsu" ou bien "Shiatsu Fondamental " (en 3 tomes) chez Albin Michel. Il est plus particulièrement connu à travers son best-seller "Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi" (Albin Michel). www.shiatsu-institut.fr



14h La médiation familiale : comment rester parent malgré la séparation**Sabrina de Dinechin**

La médiation familiale est un processus de pacification des conflits familiaux en présence d'un médiateur neutre et impartial. Elle permet de préserver le lien parental alors que le lien conjugal est rompu. Le processus donne l'espace à la mise en mots des besoins et des émotions qui accompagnent le conflit, de se sentir entendu et de trouver ensemble une solution pérenne qui apaisera le conflit. Grâce au rétablissement d'un dialogue positif, la médiation familiale accompagne la construction ou la reconstruction, d'une coparentalité plus sereine pour le bien être de soi et des enfants.



Sabrina de Dinechin est médiatrice familiale D.E., membre APMF et ANM.

www.mediatrice-familiale.fr

ID SKYPE mediatrice-familiale-paris1

16h Parent d'ado, mode d'emploi ! Les clés d'une relation positive**Laurence Monce**

Sur la route qui traverse l'adolescence, il est parfois possible de rencontrer des obstacles ou de prendre de mauvaises directions. Il est alors facile pour l'adolescent de se sentir démotivé, de douter de soi et pour le parent de ne plus savoir comment réagir.



Durant cette conférence, de nombreuses réponses et clés vous seront transmises : un moment de partage intense où vous aurez l'opportunité de voir qu'il est possible de guider l'adolescent pour une vie familiale zen et harmonieuse.

Coach professionnelle, naturopathe, sylvothérapeute et auteur, Laurence Monce est présidente de l'association AqualibrAttitude depuis 2001. Elle anime des ateliers, conférences et formations sur divers sujets relatifs à la santé et au bien-vivre. Elle est membre de Naturopathes Sans Frontières.

www.aqualibrattitude.com

14h Changer de vie professionnelle... pour (re)trouver un équilibre**Mireille Garolla**

Dans un monde économique en constante mutation, nous sommes pris en ciseaux entre les rêves que nous avons et les contraintes que nous subissons. La question devient alors : partir mais pour quoi faire et à quel prix. Changer de vie professionnelle représente souvent une solution pour retrouver un équilibre personnel. Afin de minimiser les risques, cette transition doit être bien réfléchie.



Mireille Garolla est coach spécialisée en transition de carrière et Associé Gérant du cabinet Group'3C. 30 ans d'expérience professionnelle l'ont amenée à exercer des fonctions de direction financière, direction des opérations et de direction générale. Elle est l'auteur de "Changer de vie professionnelle" et animatrice de l'émission de radio "Transitions" dédiée à la recherche d'emploi et l'adaptation au marché du travail.

www.group3c.net

16h Vivre et piloter en conscience son parcours professionnel**Stéphanie Vasen**

Le monde change, les carrières aussi. De nouveaux principes gouvernent la trajectoire professionnelle. En poste ou en transition, en début ou en fin de carrière, génération Y ou baby boomer, à chaque étape de votre vie professionnelle, pilotez en conscience chaque étape de votre parcours et passez du "je subi" au "je décide".



Stéphanie Vasen pilote le service carrière ESCP Europe Alumni et accompagne depuis plus de dix ans les diplômés ESCP Europe dans les moments clés de leur vie professionnelle. Elle occupait auparavant des fonctions de Responsable formation, recrutement et gestion des compétences dans des entreprises BtoB. Animée par le proverbe "Si tu veux que ton sillon soit droit, accroche ta charrue à une étoile", Stéphanie est certifiée coach professionnel et formée aux pratiques narratives. Elle est co-auteur de "Boostez votre parcours professionnel avec le mind mapping" (Eyrolles) et publie régulièrement des articles sur LinkedIn.

www.escpuropealumni.org

JEUDI 28 SEPTEMBRE

12h00 **Ecoutez votre voix intérieure** (1h15)

Agnès Sauvaget

13h30 **Réveiller son potentiel intuitif** (1h)

Douna

14h45 **Kinésio : test musculaire et mouvements dynamiques du corps** (1h)

Ricardo Martinez

16h00 **Ralentir pour éveiller ses 5 sens** (1h15)

Dominique Bouilly et Nathalie Grandhomme

17h30 **Hypnose et expériences sensorielles** (1h)

Dany Dan Debeix

VENDREDI 29 SEPTEMBRE

11h00 **Voyage olfactif et sonore au royaume des couleurs** (1h15)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

12h30 **Les 5 sens, un chemin de présence** (1h15)

Evelyne Sanier Torre

14h00 **A la découverte de vos canaux de perception** (1h15)

Douna

15h30 **Pacifier une émotion difficile : somato-olfacto-sonore** (1h15)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

17h00 **Travail avec une boule d'argile : toucher et être touché** (1h30)

Bénédicte de Nazelle

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

11h00 **Suivez votre boussole intérieure** (1h)

Agnès Sauvaget

12h15 **Découverte sensorielle à l'aveugle : son, odeurs, toucher** (1h15)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

14h00 **Hypnose et expériences sensorielles** (1h)

Dany Dan Debeix

15h15 **Kinésio : test musculaire et mouvements dynamiques du corps** (45 mn)

Ricardo Martinez

16h15 **Débrancher le mental pour accueillir votre intuition, avec l'Olfactosonore** (1h)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

17h30 **Le champ d'argile : quand je touche, je suis touché...** (1h)

Bénédicte de Nazelle

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

11h00 **Développer le regard intérieur** (1h)

Evelyne Sanier Torre

12h15 **Un ancrage bien-être par le son et les couleurs** (1h15)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

13h30 **Développez votre ressenti avec l'antenne de Lecher** (1h15)

Christophe Claret

15h00 **Accueillir son intuition** (1h15)

Blandine Cazy et Isabelle Bobis

16h30 **Explorer sa sensibilité extrasensorielle** (1h)

Douna

17h45 **Comment créer sa vie en utilisant les boules d'énergie** (1h)

Kass Thomas

LUNDI 2 OCTOBRE

11h00 **Se relier à l'essentiel** (1h)

Agnès Sauvaget

12h15 **Développez votre ressenti avec l'antenne de Lecher** (1h15)

Christophe Claret

13h45 **Développer le regard intérieur** (1h)

Evelyne Sanier Torre

15h00 **Travail avec une boule d'argile : toucher et être touché** (1h30)

Bénédicte de Nazelle

17h00 **Hypnose et expériences sensorielles** (1h)

Dany Dan Debeix

Ces différentes méditations (50 mn dont 30 mn de pratique au minimum) sont proposées par les exposants du salon. Sans inscription, places limitées

Les Méditations de Pleine Conscience proposées par le Maître Zen Federico Dainin-Jôkô Procopio se tiendront sur la Place Basse si le temps le permet.

JEUDI 28 SEPTEMBRE

12h **Méditation "Réintégrons notre optimisme"**

Catherine Frade, Stélieaxe

13h **Méditation de la Médecine Chinoise Humaniste**

Sébastien Poupat

14h **La conscience éveillée - méditation d'auto-réalisation, atelier de méditation du Shiva Dhyana Yoga.**

Shiva Gururji Aruneshvar et Shivani Himalaya (Katrin Suter)

15h **Concilier sérénité et efficacité dans la vie quotidienne avec la Pleine Conscience**

Morgane Gottschalk

16h **Méditation sur les 6 sons de guérison selon Mantak Chia**

Hajder Mirsad

17h **Méditation dans la sensibilité de la Présence, tradition Cachemirienne**

Véronique Beaufils

VENREDI 29 SEPTEMBRE

11h **Dé-stress méditation**

Mas Sajady

12h **Méditation issue de l'enseignement de Jean Klein et de Eric Baret**

Véronique Beaufils

13h **Etre bien dans sa vie, être bien dans son travail, être bien dans son cœur avec la Pleine Conscience**

Morgane Gottschalk

14h **Méditation du Shiva Dhyana Yoga : méditation pour la réalisation de soi. L'âme est conscience (Chaitanya atma).**

Shiva Gururji Aruneshvar et Shivani Himalaya (Katrin Suter)

15h **Méditation Kundalini d'Osho pour dénouer nos blocages et lâcher prise**

Catherine Frade, Stélieaxe

16h **Méditation de la Médecine Chinoise Humaniste**

Sébastien Poupat

17h **Sur la Place Basse* : Méditation guidée, danses et chants bouddhistes et soufis pour la paix. (1h30)**

Cheikh Abd El Hafid et Maître Zen Federico Dainin-Jôkô

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

12h **Méditation-soin fréquentiel anti-âge**

Mas Sajady

13h **16h Méditation sur les 6 sons de guérison selon Mantak Chia**

Hajder Mirsad

14h **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio*

15h **Méditation du Shiva Dhyana Yoga : vision et visualisation - colorer l'être intérieur et être dans la lumière en soi.**

Shiva Gururji Aruneshvar et Shivani Himalaya (Katrin Suter)

16h **Méditation selon Joe Dispenza : se connecter à notre plus grand désir**

Catherine Frade, Stélieaxe

17h **Tonglen, prendre et donner**

Sangha du Centre Kalachakra

DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE

12h **L'état méditatif, invitation à l'art de l'Attention Ouverte**

Chantal Carrier

13h **Méditation de la Médecine Chinoise Humaniste**

Sébastien Poupat

14h **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio*

15h **Méditation selon Deepak Chopra : se connecter à notre joie de vivre et notre être**

Catherine Frade, Stélieaxe

16h **Medihealing®, méditation des relations**

Mas Sajady

17h **Méditation du Shiva Dhyana Yoga de l'Himalaya (1h30)**

Shiva Gururji Aruneshvar et Shivani Himalaya

LUNDI 2 OCTOBRE

12h **Concilier sérénité et efficacité dans la vie quotidienne avec la Pleine Conscience**

Morgane Gottschalk

13h **L'état méditatif, invitation à l'art de l'Attention Ouverte**

Chantal Carrier

14h **Méditation du Shiva Dhyana Yoga : méditation pour réaliser, révéler et redynamiser. 21 sons du AUM avec 7 chakras, 7 consciences et 7 vibrations. Chants du AUM expérimental.**

Shiva Gururji Aruneshvar et Shivani Himalaya (Katrin Suter)

15h **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio*

16h **La Pleine Conscience**

Sangha du Centre Kalachakra

17h **Méditation Sunrise of the soul-Jeru Kabbal : le réveil de l'âme (1h15)**

Catherine Frade, Stélieaxe

JEUDI 28 SEPTEMBRE

14h00 **Connectez-vous à votre mission spirituelle de vie au son du tambour chamanique**

Marion-Catherine Grall

14h45 **Démonstration et initiation au Kinomichi**

Centre International de Kinomichi

15h30 **Danser sa vie grâce au Nia, une approche du mouvement par le plaisir**

Régine Petit

16h30 **Dança Vida, une danse naturelle et spontanée. Exprimez qui vous êtes dans la danse**

Caroline Lecouturier

17h30 **Concert de musique méditative "Ikaroma"**

Caroline Cohen

VENDREDI 29 SEPTEMBRE

11h00 **Concert de musique méditative "Ikaroma"**

Caroline Cohen

12h00 **Démonstration et initiation au tambour chamanique**

Gabriel Oko

12h45 **Démonstration et initiation au mini-trampoline**

Bellicon

13h30 **Dança Vida, une danse naturelle et spontanée. Exprimez qui vous êtes dans la danse**

Caroline Lecouturier

14h30 **Connectez-vous à votre mission spirituelle de vie au son du tambour chamanique**

Marion-Catherine Grall

15h15 **Démonstration et initiation au Kinomichi**

Centre International de Kinomichi

16h00 **Danser sa vie grâce au Nia, une approche du mouvement par le plaisir**

Régine Petit

17h00 **Méditation guidée, danses et chants bouddhistes et soufis pour la paix**

Cheikh Abd El Hafid et Maître Zen Federico Dainin Jôkô (1h30)

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

11h30 **Démonstration et initiation au mini-trampoline**

Bellicon

12h00 **Cérémonie de connexion aux ancêtres**

Marion-Catherine Grall

13h00 **Dança Vida, une danse naturelle et spontanée. Exprimez qui vous êtes dans la danse**

C. Lecouturier

14h00 **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio

15h00 **Danser sa vie grâce au Nia, une approche du mouvement par le plaisir**

Régine Petit

16h00 **Jeu du Haka**

Marc Kucharz et tahitiens

16h45 **Démonstration et initiation au Kinomichi**

Centre International de Kinomichi

17h30 **Démonstration et initiation au tambour chamanique**

Gabriel Oko

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

11h00 **Démonstration et initiation au Kinomichi**

Centre International de Kinomichi

12h00 **Cérémonie de connexion aux ancêtres**

Marion-Catherine Grall

13h00 **Danser sa vie grâce au Nia, une approche du mouvement par le plaisir**

Régine Petit

14h00 **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio

15h00 **Sketches du spectacle "L'Ego, mon jeu préféré"**

de et avec Johanne Toledano

15h45 **Jeu du Haka**

Marc Kucharz et tahitiens

16h30 **Démonstration et initiation au tambour chamanique**

Gabriel Oko

17h00 **Méditation de Shiva Dhyana Yoga**

avec le Maître de l'Himalaya Shiva Guruji Arunesvar et l'enseignante Shivani Himalaya (1h30)

LUNDI 2 OCTOBRE

11h30 **Démonstration et initiation au Kinomichi**

Centre International de Kinomichi

12h30 **Connectez-vous à votre mission spirituelle de vie au son du tambour chamanique**

Marion-Catherine Grall

13h15 **Danser sa vie grâce au Nia, une approche du mouvement par le plaisir**

Régine Petit

14h15 **Sketches du spectacle "L'Ego, mon jeu préféré"**

de et avec Johanne Toledano

15h00 **Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience**

Federico Dainin-Jôkô Procopio (1h)

LES ATELIERS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Hall C - Stand J 5

Un art de vivre avec soi-même et avec les autres. Participation libre

Pour en savoir plus : <http://cnvfrance.fr>

Pour consulter le programme des formations : www.cnvformations.fr

Jeudi 28 septembre 2017

LA CNV, ART DE LA RELATION

- 11h-13h **Découvrir et pratiquer la CNV**, par l'équipe d'animation du stand
- 13h-14h **Témoignage : L'expérience de la CNV au sein d'un habitat collectif**, par Monica Gourgues
- 14h-16h **Atelier surprise !**
- 16h-17h **Témoignage : Je vis l'Amour... avec la CNV !**, par Arnaud Chiffaudel
- 17h-19h **CNV et clown, pour un art de la relation à soi et à autrui**, par Istvan van Heuverzwyn

Vendredi 29 Septembre 2017

LA CNV DANS MA VIE QUOTIDIENNE

- 11h-13h **Atelier surprise !**
- 13h-14h **Témoignage : Comment la CNV a enchanté ma vie !** par Renaud Anzieu
- 14h-16h **Découvrir et pratiquer la CNV**, par l'équipe d'animation du stand
- 16h-17h **Témoignage : Et mon couple ? La CNV dans ma relation**, par Karen Herrgott
- 17h-19h **Présence à la vie et auto-empathie**, par Karim Rahila
- 19h-21h **Témoignage : La CNV, art de la communication au quotidien**, par Yves Le Martret

Samedi 30 septembre 2017

LA CNV ET LE CHANGEMENT SOCIAL

- 11h-13h **Découvrir et pratiquer la CNV**, par l'équipe d'animation du stand
- 13h-14h **Témoignage : L'éducation, une voie pour le changement social**, par C. Schmider, F. Cribier
- 14h-16h **Etre acteur de son changement**, par Véronique Alycia
- 16h-17h **Témoignage : Questionner la posture du militantisme avec la CNV**, par Nathalie Achard
- 17h-19h **Changement social, mais changer quoi ?**, par Jean-Luc Bermond

Dimanche 1^{er} octobre 2017

LA CNV ET L'EDUCATION

- 11h-13h **Témoignage : CNV et syndicat dans l'éducation : des maux en mots**, par Béatrice Ray
- 13h-14h **Témoignage : L'atelier de CNV en école maternelle et primaire**, par Nicole Bort
- 14h-16h **L'art de l'intention avec la CNV**, par Béatrice Ray et Arnaud Chiffaudel
- 16h-18h **Découvrir et pratiquer la CNV**, par Aleksandra Makowska et Vincent Burgstahler
- 18h-19h **Se rendre la Vie belle et encore plus belle, c'est contagieux !**, par Michelle Guez

Lundi 2 octobre 2017

LA CNV AU TRAVAIL

- 11h-13h **Atelier surprise !**
- 13h-14h **Témoignage : Dans mon métier et en famille, la transformation de la relation**, par Nausicaa Meyer
- 14h-16h **Découvrir et pratiquer la CNV**, par l'équipe d'animation du stand
- 16h-17h **Témoignage : Choisir la CNV a changé ma vie**, par Véronique Alycia



www.spas-expo.com