

# salon zen

UN ÉTAT D'ESPRIT ET  
UN ART DE VIVRE

DU 27 SEPT. AU 1<sup>ER</sup> OCT. 2018  
ESPACE CHAMPERRET  
PARIS 17<sup>ÈME</sup>

Spas  
Organisation

[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

31<sup>ème</sup>  
édition

**Contacts presse : AB3C**

Fabienne Frédal - T. 01 53 30 74 07 - [fabienne@ab3c.com](mailto:fabienne@ab3c.com)

Stéphane Barthélémi - T. 01 53 30 74 04 - [stephane@ab3c.com](mailto:stephane@ab3c.com)

## Informations pratiques

<b>Événement</b>	<b>Salon Zen - Un état d'esprit et un art de vivre</b> 31 <sup>e</sup> édition
<b>Dates</b>	du 27 septembre au 1 <sup>er</sup> octobre 2018
<b>Horaires</b>	10h30 - 19h Nocturne 21h, le vendredi 28 octobre
<b>Lieu</b>	Espace Champerret - Paris 17 <sup>e</sup>
<b>Accès</b>	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
<b>Prix d'entrée</b>	8 € (donnant accès aux stands, conférences, ateliers conférences, animations, sauf ateliers pratiques 2 €). Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans, chômeurs, bénéficiaires du RSA, invalides et étudiants.

2

<b>Organisation</b>	<b>SPAS Organisation</b> 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.**

<b>Contacts presse</b>	<b>AB3C</b> 34, rue de l'Arcade - 75008 Paris Fabienne Frédal - Tél. 01 53 30 74 07 - fabienne@ab3c.com Stéphane Barthélémi - Tél. 01 53 30 74 04 - stephane@ab3c.com
------------------------	--



[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

Un événement :



[www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)

## Sommaire

<b>Salon Zen : dynamiser sa rentrée au cœur d'un événement positif</b> .....	<b>p.04</b>
▪ Les nouveautés 2018	
▪ Le Salon Zen en bref	
<b>S'épanouir dans le changement et la transformation</b> .....	<b>p.06</b>
▪ Quand les émotions deviennent vectrices de positivité.	
▪ Reprendre les rênes de son destin	
▪ En finir avec le syndrome de l'imposteur et atteindre son but	
<b>Activer et réactiver le corps et l'esprit</b> .....	<b>p.11</b>
▪ Méthodes et pratiques pour raviver sa motricité et son esprit	
▪ Des outils pour la pratique	
<b>Rééquilibrer ses énergies autrement</b> .....	<b>p.14</b>
▪ De nouvelles idées pour équilibrer ses énergies	
▪ La conscience de soi et la reconnexion à son être	
<b>Les bienfaits des huiles</b> .....	<b>p.17</b>
<b>Espace « Changer sa vie » <sup>nouveau</sup></b> .....	<b>p.20</b>
<b>Conférences - Les midis-rencontres</b> .....	<b>p.21</b>
<b>Conférences - Les après-midis thématiques</b> .....	<b>p.24</b>
<b>Nocturne festive : Viva la Biodanza !</b> .....	<b>p.29</b>
<b>Espace méditation</b> .....	<b>p.30</b>
<b>Animations de la Place Basse</b> .....	<b>p.31</b>

# Salon Zen

## Dynamiser sa rentrée au cœur d'un événement positif

Accroître son mieux-être dans sa vie quotidienne et professionnelle, retrouver du sens et expérimenter de nouvelles pratiques et méthodes, tels sont les attraits du Salon Zen, unique rendez-vous en France dédié au bien-être et à l'épanouissement personnel.

Le Salon Zen est aussi un rendez-vous qui donne à réfléchir et à s'interroger sur le monde qui nous entoure grâce aux rencontres avec des auteurs, des philosophes ou des scientifiques qui proposent des regards différents sur notre société, son fonctionnement et son évolution.

Du 27 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2018, à l'Espace Champerret - Paris 17<sup>e</sup>, le Salon Zen réunira 360 professionnels de l'épanouissement personnel et du bien-être. Il accueillera plus de 200 ateliers-conférences pour s'informer sur des méthodes, pratiques et produits. 15 conférences thématiques aborderont les grandes questions du moment. Et des espaces expérientiels et d'animation offriront l'occasion d'appréhender, entre autres, la méditation, des activités pour retrouver la forme et apaiser son esprit, sans oublier une nocturne festive, le vendredi soir.

**Pour sa 31<sup>e</sup> édition, ce rendez-vous proposera trois nouveautés : un espace "Changer sa vie", un salon de thé Zen et des déjeuners en pleine conscience.**

### LES NOUVEAUTES 2018

◆ Lieu d'échange et de rencontres, L'ESPACE "CHANGER SA VIE" informera et initiera les visiteurs à des méthodes leur permettant de trouver des clés pour effectuer un nouveau départ ou s'investir dans un nouveau projet. Formations, bilans de compétences, tests de personnalité mais aussi changement de son lieu de vie, cet espace dynamique et accueillant prodiguera de nombreuses pistes pour avancer selon son rythme et ses désirs.

◆ LES DEJEUNERS EN PLEINE CONSCIENCE seront l'occasion pour les participants de mieux appréhender l'acte de se nourrir en développant leurs sensations, de comprendre les besoins de leur corps, tout en profitant pleinement d'un moment serein et convivial.

Ils seront célébrés au sein du salon dans un espace recueilli pour faire l'expérience du repas silencieux des temples zen au coeur du brouhaha du monde. Le Maître Zen Federico Dainin Jôkô Sensei donnera un bref enseignement sur la pratique méditative du repas silencieux et présentera le menu d'automne. Ce repas, réalisé dans le respect de la cuisine monastique végétarienne et bio inspirée de la sagesse de la médecine chinoise, alliera les cinq contemplations du repas à cinq saveurs de la cuisine zen. Un moment profond, une véritable expérience spirituelle et corporelle qui invite les sens et le cœur à vivre l'instant présent.

C'est une autre façon de méditer et de vivre pleinement une expérience de pleine conscience.

Le repas, préparé par la moniale Yuki, est accompagné du son des instruments de musique, de mantras, du rituel des 5 bols oryoki et sera clôturé d'une méditation guidée en zazen.

En souvenir de cette expérience, chaque participant recevra un petit présent : une calligraphie de Dainin Sensei accompagnée d'un poème et du menu d'automne avec les recettes du repas dégusté.

#### Informations pratiques :

Organisé du vendredi au lundi, places limitées à 20 personnes

Participation : 19 euros

Inscription et règlement sur le site :

<https://www.billetweb.fr/repas-meditatif-silencieux-du-gout-du-zen#>

[www.lamontagnesanssomet.com/shojinryori](http://www.lamontagnesanssomet.com/shojinryori)

◆ Véritable art de vivre et de bien-être, le thé suscite toujours un fort engouement de par son histoire, ses saveurs et ses vertus. Pour enrichir ses connaissances et expérimenter l'art du thé, le salon accueillera le **SALON DE THE BY YOGI TEA**. Yogi Tea compose en effet, depuis plus de 40 ans, des infusions ayurvédiques aux épices biologiques. En 2018, il présente plusieurs nouveautés comme une gamme de boissons fraîches, un chaï curcuma ou une infusion dédiée à l'équilibre acido-basique.

Les visiteurs pourront profiter de cette pause gourmande et de ce moment de détente dans un espace dédié à l'esprit relaxant pour le corps et l'esprit.

[www.yogitea.com/fr/](http://www.yogitea.com/fr/) - **Stand L24**

◆ **UNE NOCTURNE PLACEE SOUS LE SIGNE DE LA DANSE AVEC VIVA LA BIODANZA !**

**Vendredi 28 septembre de 19h15 à 20h30 : Place Basse**

Créée dans les années 1960 au Chili, la Biodanza (« danse de la vie ») propose des mouvements simples liés à la vie quotidienne et aux archétypes ancestraux. Accessible à tous, elle propose un processus de développement et de croissance des potentiels humains stimulé par la musique, le mouvement, l'expression saine des émotions et les interactions à l'intérieur du groupe.

Nathalie Arnould, psychologue clinicienne et art-thérapeute, et Vishnuda Degrandi, tous deux didacticiens agréés par la Fondation Biocentrique Internationale mèneront la danse de cette nocturne festive.

[www.biodanza-france.com](http://www.biodanza-france.com) – **Stand L11**

## LE SALON ZEN EN BREF

Pionnier des salons dédiés au bien-être et à l'épanouissement personnel, le Salon Zen est aujourd'hui le rendez-vous incontournable pour ceux qui souhaitent reprendre le pas sur leur vie et s'épanouir aussi bien dans un contexte personnel que professionnel, tout en restant actifs dans un monde en perpétuelle évolution. Pour sa 30<sup>e</sup> édition, en 2017, le salon avait accueilli près de 39 000 visiteurs.

3 espaces distincts proposent de s'informer sur des méthodes et pratiques nouvelles ou ancestrales, dénicher des produits de soins ou pour la maison, découvrir les différents aspects d'un art de vivre serein et en mouvement.

- **Epanouissement personnel** : art thérapies, écoles et formations, thérapies brèves, coaching, soins énergétiques, voyages...
- **Zen** : arts et traditions d'Orient, soins ancestraux et d'ailleurs, bijoux et minéraux, mobilier et décoration Zen, yoga et méditation, éditions spiritualités...
- **Bien-être et art de vivre** : médecines complémentaires, cosmétiques bio & naturels, compléments alimentaires, écoproduits d'intérieur, alimentation bio et saine, édition santé bien-être, matériels semi professionnels de bien-être, massages...

Plateforme où se côtoient les courants de pensée philosophiques et spirituels, le salon permet d'aborder notre existence et notre quotidien sous un jour nouveau. Au cours de ces 10 dernières années, il a reçu quelques-uns des plus grands philosophes, penseurs, écrivains et scientifiques du moment :

Pierre-Yves ALBRECHT, Bénédicte ANN, Thomas d'ANSEMBOURG, Alain BOUDET, Patrick BURENSTEINAS, Michel CAZENAVE, Vincent CESPEDES, Olivier CLERC, Davina DELOR, Philippe DERUDDER, Patrick DROUOT, Pr Aziz EL AMRANI-JOUTEY, Philippe GABILLIET, Shiva GURUJI ARUNESHVAR, Muriel HERMINE, Thierry JANSSEN, Alexandre JOLLIEN, Marie-Lise LABONTE, Dr Léonard LASKOW, David LE BRETON, Laurent LÉVY, Frédéric LENOIR, Lilou MACÉ, Denis MARQUET, Christine MARSAN, Fabrice MIDAL, Michel ODOUL, Xavier PAVIE, Bettina de PAUW, Federico Dainin-Jôkô PROCOPIO, Jacques SALOME, Jean-Louis SERVAN-SCHREIBER, Charlotte de SILGUY, Jean STAUNE ...

## S'épanouir dans le changement et la transformation

*Modifier son quotidien, prendre un autre chemin, évoluer dans sa vie professionnelle... si les changements sont tentants, d'aucuns les trouvent angoissants. Pourtant, cette mutation peut se faire en douceur et en toute sérénité en acceptant de bousculer sa vie. Sur le salon et son nouvel espace « Changer sa vie » (voir programme page 20), le Salon Zen réunira de nombreuses méthodes participant à cette transformation en proposant d'accompagner ceux qui souhaitent s'engager dans cette voie.*

### QUAND LES ÉMOTIONS DEVIENNENT VECTRICES DE POSITIVITÉ

*Difficile d'avancer sereinement lorsque les craintes se bousculent et qu'il est impossible de prendre du recul face à la tâche à accomplir. Des méthodes existent pour transformer ses blocages et modifier ses émotions en énergie positive.*

- **L'approche non directive créatrice (ANDC)**

Créée en 1989 par Colette Portelance, l'ANDC - Approche Non Directive Créatrice - est née d'une synthèse cohérente de certains apports du passé auxquels sont intégrés des éléments fondamentaux uniques et originaux.

Approche relationnelle, professionnelle, de nature affective, l'ANDC favorise le développement de l'amour de soi, du respect de soi et de la confiance en soi. Elle favorise également l'épanouissement de la créativité, le cheminement vers l'autonomie et la liberté d'être, dans le respect du fonctionnement global de l'être humain et du rythme de progression des étapes de son évolution, de sa croissance et de son autocréation.

Elle se distingue en mettant l'accent sur le processus relationnel dans l'ici et maintenant pour apprendre à vivre et être en lien de façon satisfaisante et transférer ses acquis dans ses relations affectives.

nouveau **École de formation à l'ANDC - <https://cramformation.com> – Stand K9**

- **Chunsoo**

Première étape pour retrouver un bien-être physique et émotionnel, le Chunsoo est un traitement énergétique venant de Corée du Sud, où il est dispensé par des praticiens spécialement formés. Il recharge l'énergie humaine, désintoxique le système et a un effet calmant sur l'esprit.

Les praticiens stimulent les points d'acupression sur tout le corps pour libérer blocages et tensions, et renforcer le flux naturel du Qi. Ils se concentrent initialement sur la zone de l'abdomen où se stocke souvent le stress émotionnel pouvant causer des problèmes digestifs et des maux de dos. Ils travaillent ensuite sur les principaux points du dos, des épaules, du cou, de la tête, des bras et des jambes.

Chaque traitement est individuel et adapté au corps et à la condition du client.

Parallèlement à l'acupression, les praticiens utilisent une technique de respiration, qui crée une vibration sonore spécifique pour dissoudre les nœuds tenaces et transporter l'énergie profondément dans les canaux d'énergie. Il a été montré que le son vibrationnel a un effet plus grand sur le patient que le toucher seul.

Les pratiquants de Chunsoo adoptent un entraînement intensif pour exploiter le pouvoir du Qi et se détoxifier des énergies négatives qu'ils absorbent. Leur sensibilité leur permet d'identifier différents types de blocages énergétiques et de conseiller des moyens d'améliorer son bien-être.

**Jung Shim - [www.jungshim.org.uk](http://www.jungshim.org.uk) – Stand O8**

- **Metamorphic Association**

Créée par Gaston Saint-Pierre à la fin des années 70, la Technique de la Métamorphose est une pratique de détachement par de légers touchers non-invasifs sur des zones spécifiques du pied, des mains et de la tête, tout en préservant un espace libre d'intention envers un quelconque résultat.

Gaston Saint-Pierre cherchait les raisons pour lesquelles la transformation ne pouvait être provoquée de façon intentionnelle. En 1979, il crée l'Association Métamorphique, reconnue en 1984 comme association éducative.

Le praticien ne cherche pas à s'occuper de symptômes ou de problèmes spécifiques, ni à imposer sa volonté ou à vouloir diriger la vie de la personne. Un espace peut alors émerger, dans lequel il est reconnu que le facteur le plus apte à agir comme guide dans la vie de la personne, est la puissance et l'intelligence déjà présentes en elle.

Cette méthode convient à tous, quels que soient l'âge, les circonstances ou les conditions de vie.

**Metamorphic Association - [www.metamorphicassociation.org](http://www.metamorphicassociation.org) – Stand I12**

- **TFT - Tapping - Thought Field Therapy**

La TFT combine 5000 ans de médecine traditionnelle chinoise avec la science et les innovations du 21<sup>ème</sup> siècle. Cette méthode peut être comparée à une forme d'acupuncture émotionnelle sans aiguille, qui permet d'éliminer toutes perturbations liées au stress, à l'anxiété, aux traumatismes, phobies et toutes formes d'émotions négatives.

Co-développée par Roger et Joanne Callahan, la TFT est une technique simple, en constante évolution, que l'on peut s'appliquer à tout moment pour se libérer de façon rapide et durable des culpabilités, colères, chagrins, phobies, traumatismes, auto-sabotage, etc...

Accessible à tous, quels que soient l'âge, la culture, le niveau socio-culturel, la TFT est utilisée depuis plus de 30 ans et permet d'améliorer son bien-être physique, mental et social, en toute sécurité.

nouveau **Les Arts Vitaux - OTC - <http://lesartsvitaux.com> – Stand J14**

- **L'EPRTM™ (Emotionnal and Physical Rebalancing Therapy)**

La technique EPRTM™ de rééquilibrage émotionnel et physique (Emotionnal and Physical Rebalancing Therapy), est fondée sur des recherches en neurosciences qui consiste à évacuer définitivement le traumatisme du cerveau biologique et émotionnel et à verrouiller le nettoyage en ancrant une image ressource et une phrase ressource positive dans le cerveau émotionnel. Ce traitement thérapeutique concret, naturel et efficace agit sur notre biologie via nos 5 sens pour un profond mieux-être, une vraie renaissance.

Les consultations (1h30) se font toutes les 3 semaines. 2 à 3 consultations en moyenne suffisent pour une difficulté récente, 3 à 6 consultations pour des traumatismes divers, répétés et anciens.

Il concerne des problématiques liées au deuil, agression, attentat, accident, maltraitance... mais aussi les douleurs fantômes, troubles alimentaires, troubles du sommeil, manque de confiance en soi, anxiété, dépression, burn out, phobie, TOC, addiction...

Dénué d'intelligence, le rôle du cerveau émotionnel (cerveau biologique) est de nous maintenir en vie. Fonctionnant via nos cinq sens, il enregistre, tout au long de notre existence, des informations, sans distinguer celles qui sont positives ou négatives pour nous.

Lors de la phase de sommeil paradoxal (une fois par cycle de 24h) il va communiquer avec notre cerveau intelligent (le cortex) afin de savoir quelles informations, sur la globalité de celles enregistrées, il devra conserver. Il a été constaté scientifiquement, qu'à l'instar d'un bug, ce nettoyage du cerveau émotionnel ne se fait pas toujours, provoquant un cumul et un stockage d'informations créateurs de traumas.

L'EPRTM™ vise à nettoyer ces informations stockées. Pour ce faire, le praticien va procéder à un balayage oculaire comme ce que nos globes font durant la période de sommeil paradoxal, tout en exécutant un tapotage sur les cuisses du patient afin de réactiver, via les cinq sens, son cerveau émotionnel. Plongé au seuil de l'hypnose, le patient va progressivement remonter le temps afin de revivre la dernière difficulté qu'il a rencontrée. Ce retour dans le passé n'est pas obligatoire et se pratique s'il y a lieu de le faire. Toutefois, il est possible d'aller jusqu'à la période de la gestation. Librement et en confiance le patient livrera ses sensations et émotions sans que le thérapeute ne donne son avis.

Afin de s'assurer que les informations néfastes ne reviennent pas se loger dans le cerveau émotionnel, le praticien va fixer, avec le patient, une image ressource avec une phrase ressource sur lesquels ce

dernier travaillera quotidiennement durant trois semaines (durée nécessaire au cerveau émotionnel pour enregistrer une information).

Cette méthode permet parfois de « nettoyer ses traumatismes » dès la première séance et fonctionne aussi bien sur les adultes que les enfants.

nouveau **L'arbre de Vie Agnès Cordonnier** - [www.agnescordonnier-relaxologue.com](http://www.agnescordonnier-relaxologue.com) – Stand K1bis

#### Ateliers pratiques

**(Re)Construire l'estime et l'amour de soi au quotidien**

Marie-Christine Chambon  
Jeudi 27 septembre, 16h

**Autogérez votre stress et vos émotions avec l'EFT**

Anne-Marie Bompard  
Dimanche 30 septembre, 18h

#### Ateliers conférences

**Se libérer de ses mémoires ancestrales.**

Dominique Vialle  
Jeudi 27 septembre, 12h

**De la gestion du stress au plaisir de vivre.**

Cécilia Nozet  
Jeudi 27 septembre, 13h

**Émotions : puissance de vie au service de notre mission d'être et d'action.**

Dominique Lussan  
Jeudi 27 septembre, 14h

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

Régis Grouard  
Jeudi 27 septembre, 14h ; vendredi 28 septembre, 18h et  
lundi 1<sup>er</sup> octobre, 13h

**J'arrête d'avoir peur.**

Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont  
Jeudi 27 septembre, 15h

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

Corinne Cygler  
Vendredi 28 septembre, 18h

**Développer son identité d'être pour transformer ses blessures en puissance d'action.**

Dominique Lussan  
Samedi 29 septembre, 14h

**Libérez-vous véritablement de vos blessures du passé pour accéder à votre vraie vie.**

Noémie de Saint-Sernin  
Lundi 1<sup>er</sup> octobre, 15h

**Comment guérir nos blessures émotionnelles.**

Jean-Jacques Bouchet  
Lundi 1<sup>er</sup> octobre, 18h

## REPRENDRE LES RÊNES DE SON DESTIN

*Une fois les blocages passés, ou du moins compris et acceptés, il est temps de se mettre en marche vers son avenir. Quels choix s'offrent à nous ? Comment décider ? Allons-nous dans le bon sens ?... Toutes ces questions qui nous taraudent peuvent trouver des réponses en nous. Encore faut-il s'écouter et se comprendre. Le coaching permet, entre autres, de pousser ces portes et d'entrevoir le chemin que l'on s'est choisi et vers lequel on a décidé d'avancer.*

- **Graine de joie**

Virginie Bertrand de Marles, coach, professeur de yoga et blogueuse, a mis au point une méthode alliant coaching, développement personnel, yoga, danse, rire et chant, afin de se libérer, devenir soi et vivre la vie souhaitée.

Sa méthode permet de réagir lorsque l'on subit sa vie. Cela demande de s'ouvrir à soi, de comprendre où puiser et développer son énergie interne, de cerner puis de dépasser ses blocages, de faire preuve de courage et de s'engager à vouloir changer les choses d'abord pour soi.

En 6 étapes, son programme « *Sunflower process* » propose de comprendre comment arrêter d'être dans la réaction pour accueillir avec un autre regard intérieur ce qui nous arrive. Et à l'instar du tournesol, apprendre à connaître où puiser son énergie interne afin d'être en harmonie avec son environnement ; se remettre dans une spirale positive et détecter ce qui nous tire vers le haut avec gratitude ; travailler sur ses peurs et ses croyances négatives ; clarifier ce que l'on a envie de vivre et d'être ; et enfin, ancrer en profondeur son épanouissement pour une vie à son image.

nouveau **Graine de Joie - [www.prenez-vous-en-main.com](http://www.prenez-vous-en-main.com) – Stand K22**

- **Vladimir Marchitan, un coach pour dirigeants**

Vladimir Marchitan accompagne les indépendant(e)s et dirigeant(e)s d'entreprise souhaitant relier leur intuition, leurs émotions et leurs actions afin de créer une structure qui reflète leur âme tout en restant au plus près de leurs aspirations les plus profondes. Ce coaching a également pour but de gagner en bien-être et en efficacité. Prendre des risques, se dépasser, impulser son énergie, défendre ses idées, tels sont les quelques axes de travail proposés par Vladimir Marchitan pour se recentrer sur l'essentiel.

Il intervient aussi dans différents programmes de coaching financier, performance, de développement, bilan et perspectives ou coaching « entreprise à 2 ».

nouveau **Vladimir Marchitan - [www.vladimirmarchitan.fr](http://www.vladimirmarchitan.fr) – Stand J9bis**

- **Mosaïque & art thérapie**

Mosaïste et plasticienne professionnelle, Boromna propose, lors de différents ateliers, un travail axé sur l'humain à travers l'Art-Thérapie.

La mosaïque, c'est une rencontre avec la matière, la possibilité de jouer avec les couleurs et de mobiliser sa propre capacité d'expression et de symbolisation. Elle ne demande pas de compétences particulières, il n'est pas nécessaire d'être doué ou à l'aise en dessin, par exemple.

En art thérapie, une mosaïque pose des limites concrètes, développe la coordination de la motricité fine, permet de se projeter dans l'avenir, de changer son rapport au temps en cela qu'elle suppose un engagement sur la durée car c'est un travail de patience. Ainsi, par cette acquisition progressive de nouveaux repères, elle restaure la confiance en soi pour réaliser que l'on est capable d'avoir des projets.

L'art thérapie permet de contourner ses mécanismes de défense de manière créative, elle est plus sécurisante pour travailler certaines problématiques émotionnelles que l'on n'arrive pas à verbaliser.

### Ateliers conférences

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

Corinne Cygler

Jeudi 27 septembre, 17h

**Comment libérer votre cerveau de votre saboteur ? Les clés de la Méthode Haute Qualité Relationnelle®.**

Christophe Médiçi

Jeudi 27 septembre, 18h

**Transition professionnelle : quelle est la future version de votre métier, produit ou service, que vous voulez offrir et vendre ?**

Vladimir Marchitan

Dimanche 30 septembre, 11h

Dans ce cadre, le rôle de l'animateur est d'être à l'écoute de l'autre, une sorte de témoin ou de guide qui va assister la personne à exprimer sa créativité et ainsi encourager ses prises de conscience.

**Boromna Créations - [www.boromnacreations.com](http://www.boromnacreations.com) – Stand M4bis**

## EN FINIR AVEC LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ET ATTEINDRE SON BUT

**Afin de contrer ce sentiment d'incapacité et d'incompétence, des méthodes proposent de mieux se connaître et de s'accepter pour entreprendre de nouveaux projets. Elles offrent également des pistes pour établir progressivement les différentes étapes à franchir et les moyens à utiliser en fonction de ses désirs et de ses capacités.**

- **CapRésilience**

La méthode de CapRésilience propose d'identifier ses besoins et d'établir une feuille de route des actions et des repères pour mesurer son avancement. L'équipe de CapRésilience met également en place des évaluations pour maintenir ou réadapter son parcours afin d'atteindre son but.

**CapRésilience - <http://capresilience.fr> – Stand K18**

- **Goethals-Résonance**

S'appuyant sur la technique de nettoyage et de rééquilibrage des chakras ayant pour but de renouer avec sa vitalité, Luella Gothals, coach professionnelle certifiée, accompagne dans les transformations personnelles et les évolutions de carrière. Dans ce dernier cas, elle propose d'établir des objectifs professionnels significatifs pour dynamiser sa motivation, passer en revue ses compétences et talents uniques, ses contributions dans l'environnement de travail, établir des liens entre sa vie personnelle et ses aspirations professionnelles. Elle apprend aussi à « réseauter » afin d'accroître sa réputation, communiquer pour clarifier son discours...

nouveau **Goethals-Résonance - [www.avantgardecoaching.com](http://www.avantgardecoaching.com) – Stand L17 bis**

- **Theta Coaching**

Theta Coaching est une méthode de coaching consistant à écarter tout ce qui entrave sa progression, à élargir sa vision des moyens alternatifs d'atteindre l'objectif, tout en surmontant, avec son coach, les barrières internes ou externes.

Le travail consiste notamment à vérifier sa cible en fonction de ses valeurs, supprimer les facteurs limitants, élargir sa compréhension réaliser un inventaire de ses ressources internes et externes. En définissant les priorités par bloc, des actions sont mises en place pour atteindre ses objectifs pas à pas.

nouveau **Thetarealise-ThetaHorizons - [www.thetarealise.fr](http://www.thetarealise.fr) – Stand K14**

### Ateliers conférences

**Comment libérer votre cerveau de votre saboteur ? Les clés de la Méthode Haute Qualité Relationnelle®.**

Christophe Médici  
Jeudi 27 septembre, 18h

**L'intuition, clé du discernement : la développer, la maîtriser et la mettre en pratique au quotidien.**

Douna  
Vendredi 28 septembre, 13h

**Techniques d'hypnose pour communiquer et convaincre.**

Dany Dan Debeix  
Vendredi 28 septembre, 15h

**Comment développer son intuition dans son chemin de vie ?**

Céline Tesnier  
Vendredi 28 septembre, 19h

# Activer et réactiver le corps et l'esprit

## MÉTHODES ET PRATIQUES POUR RAVIVER SA MOTRICITÉ ET SON ESPRIT

### • Le Mouvement Régénérateur

Pratique psycho-corporelle, le Mouvement Régénérateur n'invoque ni mouvement, ni posture, respiration particulière ou détente... mais au contraire, il demande une coupure de toute activité volontaire et de toute recherche. Quelques impulsions techniques aidant à lâcher prise, permettent de réactiver le système involontaire de l'organisme, maintenant ainsi l'équilibre du corps et de l'esprit. C'est notamment lui qui gère l'ouverture ou la fermeture des pores de la peau, la transpiration, provoque la toux, les éternuements, la fièvre.... Très actif lors des premiers temps de notre vie, il décline en vieillissant. Après quelques temps, il agira de lui-même sur les dysfonctionnements physiques qui sont parfois devenus chroniques, réajustera le psychisme améliorant la sensibilité et la réactivité. Ainsi le corps fera plus aisément face à des maux bénins et l'esprit réagira plus efficacement et avec lucidité aux situations (même les plus inextricables).

#### Ateliers pratiques

##### Découverte de la méthode Feldenkrais.

Praticien Feldenkrais  
Vendredi 28 septembre, 16h

##### Découverte du yoga pilates sur le bosu.

Vincent Lartigue  
Dimanche 30 septembre, 13h

##### Le Métis'Danse, un voyage au cœur de soi.

Pascale Saly-Giocanti  
Jeudi 27 septembre, 13h15  
Lundi 1<sup>er</sup> octobre, 16h

***Le Mouvement Régénérateur - [www.vivre-avec-son-corps.fr](http://www.vivre-avec-son-corps.fr) – Stand C13***

### • La méthode Feldenkrais

« Si nous ne savons pas ce que nous sommes en train de faire, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons. » La Méthode Feldenkrais est une pratique corporelle de réorganisation physique tant mécanique qu'organique, émotionnelle ou comportementale, permettant de réapprendre à bouger de façon efficace et harmonieuse.

Au sol, le plus souvent, debout ou sur des chaises, les élèves sont guidés par le praticien dans une série de mouvements inattendus, simplifiés et progressifs, qu'ils effectuent à leur rythme, sans compétition, ni modèle. Ces enchaînements s'organisent à partir du jeu de la répartition des appuis du corps. Les élèves sentent, constatent, découvrent la variété de réponses possibles aux incitations du praticien qui les ramène toujours à une approche globale du corps.

L'attention de l'élève est maintenue en permanence sur la manière dont le mouvement étudié se met en place facilement, même sans le connaître.

L'exploration de mouvements inhabituels permet d'accroître l'aisance, de retrouver une mobilité importante et de faire retomber les tensions ou certaines douleurs.

***Méthode Feldenkrais - [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org) – Stand A9***

### • Un stage pour se préparer à l'hiver

Au centre Harmonia, situé au Château de Bel-Ebat à Marcoussis (91), Vincent propose de découvrir les dernières techniques de remise en forme permettant, par une pratique régulière, de retrouver tonicité, posture et bien-être.

Il propose des cours à l'année et des stages (collectifs ou en petits groupes) sur la détox, la minceur, l'énergie, la vitalité.... Un « stage vitalité » sera d'ailleurs organisé du 1<sup>er</sup> au 3 novembre 2018, avec un programme complet comprenant alimentation, pratique sportive et relaxation pour préparer son corps et son esprit à affronter l'hiver. Chaque jour, 5 ou 6 heures de cours dirigés, accessibles à tous et adaptés à chacun, sont prodigués avec : Yoga (ashtanga, yin yoga, hatha yoga), pilates (matwork avec accessoires et sur *gravity training system*), sophrologie et relaxation, renforcement musculaire sur bosu, cardio-training, méditation guidée, circuit extérieur, atelier de cuisine Vegan.

nouveau ***Harmonia La Gym Autrement - [www.lagymautrement.fr](http://www.lagymautrement.fr) – Stand A17 bis***

- **Yamabushido, une aventure authentique**

A l'heure où la France commémore le 160<sup>ème</sup> anniversaire de la signature du tout premier traité entre la France et le Japon : « Le Traité de paix, d'amitié et de commerce entre la France et le Japon », le salon Zen présente une pratique ancestrale : le Yamabushido. Issu du shugendô, tradition spirituelle millénaire au Japon, qui mélange le shintoïsme et le bouddhisme et privilégie la relation entre l'homme et la nature. Le Yamabushido souligne particulièrement l'importance de l'endurance et de l'ascétisme. Ses adeptes sont les shugenja aussi appelés yamabushi (les ermites de la montagne).

Les entraînements yamabushi se concentrent sur une philosophie ascétique où les participants se placent dans la nature et s'arrêtent de « penser » afin de se recentrer sur eux-mêmes.

Des séjours dans les trois Montagnes Sacrées de Dewa (préfecture de Yamagata) sont organisés par Wondertrunk & Co. Inc, pour la première fois et spécifiquement pour un public international, sous la houlette d'un authentique guide ascétique : Maître Hoshino. Sur les montagnes, par les forêts, à travers les rivières et sous les cascades, ce voyage est ouvert à tous ceux qui recherchent la force pour surmonter les défis de demain. Cette expérience puissante d'auto développement et de découverte de soi inclut trekking en montagne, méditation, purification en cascade, etc. Pratique de pleine conscience, le Yamabushido agit sur la réflexion, la prise de conscience et le rétablissement.

nouveau **Spiritual Hub-Yamagata Japon - [www.wondertrunk.co](http://www.wondertrunk.co) – Stand N15 bis**

- **Paralasiswa et le Métis'dance**

Paralasiswa est une école qui apprend à danser dans une ambiance conviviale pour se remettre en forme ou tout simplement se détendre. Située dans le 5<sup>e</sup> arrondissement, elle propose des cours de danse thérapie, Métis'danse, salsa thérapie, yoga, méditation ou modern jazz. Les cours sont adaptés aux petits comme aux grands.

- Le Métis'dance est un voyage tout en douceur à travers les danses de nombreuses cultures : africaines, synonymes de racines, ancrage, rythmes et puissances,
- orientales, douces et généreuses, elles révèlent les émotions profondes,
- brésiliennes, elles emportent dans leurs déplacements, leurs frémissements et leur sensualité,
- latines, véritables danses du cœur et du partage,
- urbaines qui nous ouvrent à notre espace d'expression,
- flamenco qui fait appel à notre intuition et notre fierté,
- et enfin danses indiennes qui amènent au lâcher prise.

En abordant dans un même cours, et en douceur, plusieurs styles, le Métis'dance permet de comprendre le lien entre chaque danse et de les appréhender dans son corps. Cette pratique réveille les articulations tout en se laissant porter par la musique amenant ainsi le danseur vers un plus grand relâchement tout en favorisant sa souplesse.

nouveau **Persenota Bien-Être et Danse - <https://paralasiswa.com> – Stand J7**

## DES OUTILS POUR LA PRATIQUE

- **Le Power Board**

Avec son mouvement alterné qui s'adapte à l'anatomie humaine, l'entraînement par oscillation procuré par le PowerBoard de Casada stimule la musculature en ménageant les articulations.

En fonction de la vitesse d'oscillation (20 niveaux différents afin de correspondre au mieux à sa condition physique), le travail se fait plus rapidement et en profondeur et sollicite les muscles comme lors d'une séance de sport traditionnel (jogging, vélo, musculation, tennis, etc.)

Il génère au niveau des muscles un réflexe d'étirement provoquant un effet de contraction allant des jambes jusqu'au dos. Le nombre de réflexes déclenchés par seconde dépend de la fréquence d'entraînement. Par exemple : à une fréquence de 25 hertz par seconde, il est possible d'atteindre jusqu'à 1 500 cycles de contraction des muscles.

10 minutes par jour, 3 fois par semaine, permettent de stimuler positivement le corps sur le long terme pour que les os, les articulations, les ligaments et les muscles puissent s'adapter à la hausse de l'intensité de l'entraînement et obtenir ainsi des résultats bénéfiques. Il est adapté aux jeunes ou moins jeunes, aux sportifs ou à ceux en recherche de prévention.

**Hydrolax - [www.hydrolax.com](http://www.hydrolax.com) – Stand D23**

- **Une fibre pleine d'énergie : Nexus**

Fabriquée en Italie, la gamme de vêtements techniques Vivitex a été créée pour apporter un bien-être à tout le corps (t-shirt, fuseau...) ou parties du corps plus ciblées avec la gamme orthopédique (cheville, coudières, couvre-reins...).

Grâce à des émissions photoniques, la fibre composée de platine, titane et aluminium réénergise les molécules en charges quantiques qui rompent les liaisons des macromolécules de l'eau, rééquilibrant ainsi l'organisme. Elle optimise de fait le rôle de l'eau dans chaque processus biologique en redonnant à l'organisme l'énergie dont il a besoin.

Ses principaux effets sont une action régulatrice des métabolismes et de la respiration cellulaire, une action thermorégulatrice, une action anti-inflammatoire, anti-douleur, antibactérienne et drainante.

Pour les sportifs particulièrement, cette fibre réduit les temps de récupération de la fatigue dont les complications biomécaniques les plus communes sont les étirements musculaires, les tendinites, les entorses, les maux de jambes.

**Vivitex - [www.vivitex.fr](http://www.vivitex.fr) - Stand D16**

- **Patch Evexia**

Auto-stimulant naturel, le patch Evexia non médicamenteux (avec membrane en bio céramique) soulage efficacement les inconforts musculaires, articulaires, tendineux, ligamentaires... des cervicales aux pieds.

La membrane céramique, fruit d'une recherche fondamentale commencée au Japon et conclue en France, à la fin des années 2000, est composée d'un assemblage de plus de 20 oxydes métalliques naturels (dont les oxydes de fer, magnésium, titanium, silicium, manganèse et zirconium pour ne citer que les principaux) et de terres rares.

L'idée de base est l'association en justes proportions de l'ensemble des oxydes métalliques afin d'émettre des infrarouges, dans les gammes dites "lointaines", propices à la vie (entre 4 et 12 micromètres).

Non transdermique, ce patch contribue à retrouver un bien-être énergétique local et global, mais n'a pas vocation à traiter un dysfonctionnement de l'organisme. Il renvoie l'énergie propre à chaque individu qui l'assimile quasi instantanément et stimule des points énergétiques.

Le patch est un produit réservé à l'adulte, déconseillé aux enfants de moins de 14 ans. Il peut s'utiliser en prévention afin de stabiliser et renforcer une zone pendant un inconfort ressenti en renvoyant l'énergie-chaleur dans les tissus ou en stabilisation en contribuant à retrouver un bien-être énergétique local et global. De couleur chair, il s'applique sur une peau saine, propre et sèche. Il se garde au moins 72 heures pour un effet durable. Repositionnable, il résiste aussi à l'eau.

nouveau **E3J Ceramix - [www.e3jceramix.fr](http://www.e3jceramix.fr) – Stand E25**

# Rééquilibrer ses énergies autrement

## DE NOUVELLES IDÉES POUR ÉQUILIBRER SES ÉNERGIES

- **Renforcer ses défenses immunitaires par le yoga**

L'Institut Pranahvital est un centre de bien-être, de soins naturopathiques et d'hygiène vitale, situé au Moulin de Grouches, à Luchaux, dans la Somme. Au cœur d'une vallée bucolique, c'est un lieu apaisant et vivifiant incitant à l'introspection, au lâcher-prise et à la réévaluation de ses priorités. Dans ce centre, l'accent est mis sur le repos, la détente, la respiration, le partage et les soins naturels de médecine préventive.

Il organise différents séjours et stages tout au long de l'année, dont un atelier « **Yoga : Les défenses immunitaires** », du 22 au 24 octobre 2018, en compagnie de Delphine Bloc, professeure de Hatha Yoga traditionnel.

Les journées alterneront des pratiques de nettoyage le matin, souffles (Pranayama) et asanas l'après-midi et relaxation et méditation en fin de journée, le tout accompagné d'une nourriture simple et saine.

nouveau **Institut Pranahvital - [www.pranahvital.com](http://www.pranahvital.com) – Stand N22**

- **La réinformation vibratoire**

La réinformation vibratoire est une nouvelle méthode énergétique destinée à accompagner naturellement et durablement la plupart des affections chroniques et notamment toutes les formes de sensibilités, d'allergies et d'intolérances. Elle est inspirée de NAET - Nambudripad's Allergy Elimination Techniques - pour l'approche clinique, de la kinésiologie et de la radiesthésie pour les tests de sensibilité, de l'homéopathie pour les aspects énergétiques et de la radionique pour les techniques d'encodage.

Le fondement d'une thérapie énergétique est de travailler sur le plan de l'information plutôt que d'interagir au niveau physiologique, en considérant le corps comme une structure d'information cohérente. Le thérapeute cherche à réinformer une fonction, un organe ou une cellule afin qu'ils retrouvent leurs équilibres vibratoires indispensables à un fonctionnement optimal.

Les capsules de réinformation Lumen Care sont des soins par contact sur la peau rendus possibles grâce aux très hautes dilutions homéopathiques. Elles se portent en pendentif 8 heures par jour, pendant 15 jours, répartis sur 1 mois. Grâce à l'activation de très hautes dilutions homéopathiques, la transmission d'information est rendue disponible à l'organisme sur son plan énergétique au travers de la peau plutôt que par ingestion de granules. Différents niveaux de dilution permettent ainsi d'amener des résultats spécifiques selon les besoins de chacun. C'est ce qui est appelé le mode ARS – A : Atténuer, pour tout ce qui est en excès ou hypertonique ; R : Renforcer, pour tout ce qui est en manque ou hypotonique ; S : Syntoniser, pour ajuster à la même fréquence tout ce qui relève de l'allergie.

Cette méthode se pratique sans ingestion, absorption cutanée, régime ou éviction. Elle est sans risque d'effet secondaire, sans interaction médicamenteuse et sans limite d'âge.

**Lumen Care - Réinformation Vibratoire - [www.lumen-care.com](http://www.lumen-care.com) – Stand D21**

- **Morphée : pour un sommeil réparateur**

Dans la mouvance de la déconnexion et des outils pour un meilleur sommeil, Morphée contient plus de 200 combinaisons de séances guidées, toutes réalisées par une équipe de professionnels du sommeil, encadrée par Florence Binay, sophrologue spécialisée dans le sommeil.

Elles permettent de couper de la journée, de détendre le corps et d'apaiser le mental. Ces 3 éléments sont les piliers d'un sommeil rapide, profond et réparateur.

Pour une efficacité optimale, Morphée est déconnecté, sans ondes et sans écran. De plus il est transportable partout grâce à sa coque amovible en bois (hêtre) qui permet de recouvrir le produit pour protéger les clés. Morphée fonctionne aussi sur batterie.

En tournant la première clé, on choisit son thème de méditation parmi 7 techniques de relaxation et d'endormissement : balayage corporel, respiration, mouvement, visualisation, cohérence cardiaque,

siestes et sons de la nature en 3D. La seconde clé permet de choisir sa séance (8 par thème). Enfin, la troisième clé définit la durée de sa séance (chaque séance est disponible en 8 ou 20 minutes). On peut écouter sa séance à travers l'enceinte intégrée ou des écouteurs. La voix (homme ou femme au choix) déplace son attention depuis ses pensées vers son corps et sa respiration. Les séances, qui dissipent stress et anxiété, génèrent calme et détente.

nouveau **Morphée - [www.morphee.co](http://www.morphee.co) – Stand J11 ter**

## LA CONSCIENCE DE SOI ET LA RECONNEXION À SON ÊTRE

***La géométrie représente l'ensemble des formes de la nature considérées comme représentatives de la beauté. Ces corps géométriques possèdent pour certains sa propre énergie vibratoire qui participe à rééquilibrer ce qui ne l'est plus et, de là, permettre épanouissement et sérénité.***

***Certains psychothérapeutes se sont penchés sur ces formes afin d'en déceler le potentiel et l'utiliser dans leur méthode de développement personnel.***

- **Alteralliah, harmonisation quantique**

Quantique et multidimensionnelle, la méthode Alteralliah s'adresse à tous ceux qui sont en attente de se reconnaître, de se retrouver, de réparer des comportements qui les perturbent (des façons d'être, des attitudes qu'ils reproduisent, etc.) Cette méthode associe outils, dont les clés d'harmonisation quantique, et rencontres.

Ces symboles de géométrie sacrée interviennent en fonction des besoins pour assister notre évolution de conscience et nous offrir l'accès à notre multi dimensionnalité dans la matière. Cette technologie quantique est associée à un protocole basé sur la bio résonance. Il s'agit du Protocole de thérapie quantique multidimensionnelle EMCC de l'Être Multidimensionnel Conscient, Connecté.

Le transfert d'informations vibratoires par génération d'ondes scalaires réactualise les données dans le passé, le présent, le futur, mais aussi de l'infiniment grand à l'infiniment petit. Une reprogrammation opère la réparation des champs informationnels, pour un retour à l'équilibre, à l'harmonie de chacun. Ces symboles créés par Marie-Claude Palau-Réault sont des ondes de forme ayant la capacité de traverser le corps humain et tous les corps subtils de la personne afin de proposer des réinformations vibratoires. Les personnes choisiront elles-mêmes leur clé en fonction de la vibration qu'elles ressentent et pourront soit les porter, soit les suspendre dans l'habitat et les lieux à harmoniser. Si elles le souhaitent, Marie-Claude Palau-Réault peut aussi les accompagner pour de l'écoute ou des conseils ou pour passer à une autre clé (en consultation, par téléphone ou skype).

nouveau **Alteralliah, harmonisation quantique - <https://harmonisationquantique.com> – Stand A17**

- **Les AuraSpirits**

Créés par Anne, énergéticienne, et Philippe, psychopraticien, les AuraSpirits sont des générateurs d'énergie développés pour augmenter la puissance et l'esthétique des Orgonites.

Les Orgonites sont des générateurs d'orgone, nom donné à cette énergie de vie par Wilhem Reich dans les années 30. Concepteur des premiers générateurs d'orgone, Reich s'est aperçu qu'un assemblage de différents matériaux génère une énergie apaisante. Il l'a nommé Orgone.

Anne et Philippe y ont apporté structure et beauté à l'aide de métaux nobles (cuivre et or) et de pierres semi précieuses comme la topaze ou la tourmaline.

Les AuraSpirits ont plusieurs actions. Sur le plan physique, ils atténuent les ondes hautes fréquences (WiFi, 4G, Linky) avec des résultats mesurables. Ils permettent la régulation géobiologique de failles, d'eaux souterraines ou de réseaux telluriques. Ils servent d'harmonisateur Feng Shui et leur action permet un meilleur équilibre entre un lieu et ses habitants.

En fonction de leur catégorie (bijoux d'âmes, pyramides, sphères, œufs ou pièces d'exception), les AuraSpirit facilitent l'accès à une forme d'évolution de conscience. Leurs effets agissent comme régulateurs émotionnels ou amplificateurs des soins énergétiques ou thérapeutiques.

nouveau **Auraspirit - <https://auraspirit.fr> – Stand C25**

- **L'œuf de yoni pour se reconnecter à son être féminin**

Dans l'hindouisme, yoni désigne l'organe génital féminin. Les œufs de yoni présentés par Lilou, auteure et youtubeuse et fondatrice du Défi des 100 jours, propose aux femmes de reprendre conscience de leur corps et de leur sensibilité. En fonction de sa condition physique, de son âge, de sa sexualité, de la tonicité de son vagin, on choisira la taille de son œuf (3 tailles possibles).

En plus d'avoir une action physique, l'œuf de yoni agit sur l'énergie de la femme, il décristallise des énergies stockées et agit sur les points de réflexologie présents au niveau du vagin. La femme se sentira plus rayonnante, recentrée sur son énergie au lieu de la laisser se dissiper, elle pourra être à l'écoute de soi et de son corps. Le choix de la pierre se fera en fonction de son ressenti et de ses attentes grâce aux propriétés de lithothérapie propres à chacune d'elles (quartz rose, améthyste, aventurine verte ou quartz aventuriné, serpentine bowénite appelée « nouveau jade », cornaline, œil-de-tigre ou quartz fumé).

Les œufs révèlent des changements et permettent de retrouver la connaissance de soi et de libérer son féminin sacré.

***La Télé de Lilou - [www.lalibrairedelilou.com](http://www.lalibrairedelilou.com) – Stand J3***

**Ateliers conférences**

**Comment se protéger des ondes électromagnétiques avec les AuraSpirit.**

Stéphane Mazuy

Jeudi 27 septembre, 11h et lundi 1<sup>er</sup> octobre, 12h

**La géométrie sacrée et les cristaux.**

Martial Marquis

Jeudi 27 septembre, 14h

## Les bienfaits des huiles

*Précieuses, naturelles ou bio, les huiles transportent avec elles leurs vertus pour l'organisme et la peau. A ingérer, en onguent ou en cosmétiques, chacune se révèle efficace pour réduire les maux quotidiens. En provenance d'Europe, d'Afrique ou d'Asie, petit tour d'horizon de ces huiles qui n'ont pas encore dévoilé tous leurs secrets.*

### Huile de figue de Barbarie Ayda

Issue de la pression des graines contenues dans le fruit du cactus, cette huile est une alliée idéale pour des soins ciblés : visage, contour des yeux, soin du cou et du décolleté.

Riche à 61,6 % en acide linoléique (Omégas 6), que notre organisme n'est pas capable de synthétiser, elle permet de renforcer la barrière cutanée et de lutter contre les maladies de la peau (eczémas de contact, psoriasis, acné, ...).

L'huile de figue de Barbarie comprend également des tocophérols (vitamine E) à hauteur de 100 mg/100 g, ce qui en fait un anti-âge naturel. Antioxydant naturel, la vitamine E neutralise les radicaux libres ralentissant ainsi le vieillissement de la peau.

Dernier atout, elle possède des stérols (1000 mg/100 g) qui favorisent la rétention hydrolipidique de la peau.

nouveau **Ayda Bio & Vegan - [www.aydamaroc.com](http://www.aydamaroc.com) - Stand C10**

### L'huile de Haarlem

Combinant du soufre, huile essentielle de pin et huile de lin d'origine naturelle, l'huile de Haarlem est une découverte alchimique vieille de 400 ans. Elle a pour origine la cité homonyme située en Hollande. Sa licence fût acquise en 1923 par Mr Thomas, pharmacien, puis transmise au Dr J. Lefevre médecin et pharmacien.

Le soufre est l'un des 7 éléments dits macro-éléments avec le calcium, potassium, phosphore, sodium, chlore et magnésium. Il joue un rôle de premier plan dans l'organisme puisqu'il est présent dans la molécule vivante au même titre que le carbone, l'hydrogène, l'oxygène et l'azote. Il tient une place prépondérante à la fois dans les mécanismes de détoxification, de respiration cellulaire et dans la flexibilité des tissus de l'organisme.

Avec l'âge, la pratique d'un sport, les changements de saison, les tracas de la vie quotidienne peuvent avoir des conséquences sur le bien-être. Riche en soufre biodisponible, l'huile de Haarlem, participe au bon fonctionnement et au confort des articulations, procure une influence apaisante sur les voies respiratoires et contribue à une excellente détoxification par les voies hépatiques.

nouveau **Laboratoires du Dr Lefevre - [www.laboratoireslefevre.com](http://www.laboratoireslefevre.com) – Stand C7**

### Huile Sacrée de Foraha

Formulée à partir du complexe breveté Acti-Plantes, l'Huile Sacrée de Foraha nourrit, régénère les tissus et restructure la peau. Elle associe 16 plantes dont des graines de foraha qui cicatrisent et réparent les tissus, des graines de bourrache qui apaisent les peaux sensibles et irritées, de l'amande douce calmant les démangeaisons et les irritations, des graines d'onagre pour régénérer et restructurer la peau (phytostérols), de la noix d'argan qui répare la peau et cicatrise (stérols) et de la pulpe d'avocat qui nourrit intensément la peau (omega-6, omega-9, vitamine F).

Idéale pour le visage et pour le corps, elle peut s'utiliser en huile de massage classique ou pour calmer toutes les sensations d'échauffement (après soleil, après rasage, épilation...).

**Omoyé - [www.omoye.com](http://www.omoye.com) – Stand C9**

### Huile Sacrée de Madagascar®

L'Huile Sacrée de Madagascar® est un complexe unique d'huiles végétales (97,39 %) - baobab, foraha, jojoba, figue de barbarie, moringa et centella asiatica - et d'huiles essentielles (2,61 %) - géranium bourbon, immortelle, palmarosa, dingadingana, niaouli et lavandula - avec 99,29 % du total des ingrédients issus de l'agriculture biologique et 0,71 % de plantes sauvages non menacées d'extinction. Elle s'applique sur tous types de peaux et de cheveux, toute l'année, en toute saison, en massage externe, le matin comme le soir. Ses vertus sont multiples :

- Hydratante et réparatrice, elle restaure l'équilibre cutané ou capillaire. Régénère, répare en profondeur, aide à la cicatrisation (escarres, crevasses, vergetures, craquelures, acné, eczéma, psoriasis, aphte).
- Revitalisante, elle assouplit, freine la perte en eau des cellules de l'épiderme et prévient les signes du vieillissement par son action anti-oxydante.
- Protectrice, elle prévient les brûlures liées au soleil et atténue les tâches de vieillesse.
- Nourrissante, elle apaise les manifestations cutanées (démangeaisons, brûlures, allergies) suite à des piqûres d'insecte ou des dermatoses.
- Circulatoire, ses propriétés spécifiques s'appliquent aux personnes souffrant de troubles veineux (hémorroïdes, sensation de jambes lourdes, varices, ulcères variqueux, hématomes ...) à qui elles redonnent confort et souplesse.

L'Huile Sacrée de Madagascar® est une marque déposée et labellisée Ecocert. Elle est élaborée artisanalement et est 100 % naturelle. Elle est garantie sans conservateur, sans paraben, sans silicone, sans huile minérale, sans OGM, sans solvant, non modifiée et non testée sur animaux.

**Huile Sacrée de Madagascar - [www.du-cote-des-iles.com](http://www.du-cote-des-iles.com) – Stand B14**

### Huile essentielle de Ravintsara

Camphrier d'Asie, implanté à Madagascar il y a plus d'un siècle le Ravintsara est particulièrement connu pour entrer dans la composition du baume du tigre. Son nom signifie « la bonne feuille » en malgache. C'est de cette feuille dont est extraite l'huile essentielle, véritable alliée pour l'hiver. On lui prête en effet des vertus antibactériennes, antiseptiques et antivirales pouvant s'avérer efficaces lors des premiers symptômes de grippe, rhume ou gastro-entérite. Elle peut aussi être utilisée en cas d'angine, bronchite, otite, infections ORL en général, herpès ou furoncle...

Facile d'utilisation, cette huile a très peu de contre-indications contrairement aux autres huiles essentielles (attention pour les femmes enceintes et les nourrissons). Elle est particulièrement efficace en respiration et en diffusion (utilisation de diffuseur). Elle peut aussi s'employer en prévention afin de soutenir et renforcer les défenses immunitaires.

nouveau **Betsara Producteur Ravintsara - [www.betsara.com](http://www.betsara.com) – Stand E14**

### Huile de Chaulmoogra

Venue d'Inde, cette huile est issue du Chaulmoogra qui fait partie de la famille des Hydnocarpaceés, poussant en Chine et en Inde. Il donne un fruit dont la graine possède des acides gras très particuliers, dits cycliques.

Anti-bactérienne, anti-mycobactérienne et anti-acné, elle purifie la peau et normalise les sécrétions sébacées. Anti-inflammatoire, elle apaise aussi les peaux irritées, abîmées et desquamées par des problèmes de type eczéma, psoriasis.

C'est aussi un soin anti-tâches et unifiant du teint (peaux hypo pigmentées ou avec des taches pigmentaires) mais est aussi utile pour accélérer, unifier et prolonger le bronzage. Enfin, luttant contre les surcharges adipeuses, elle peut s'avérer utile contre la cellulite.

**Raillon de Jouvence - [www.raillondejouvence.com](http://www.raillondejouvence.com) – Stand H9**

### Huile d'olive

Deaoliva propose des produits de beauté naturels pour le corps et le visage à base d'huile d'olive extra vierge associée à des principes végétaux et minéraux.

Par exemple, l'eau micellaire EcoBio pour le démaquillage (même de produits *waterproof*), qui convient aux peaux délicates, aux yeux sensibles et aux porteurs de lentilles de contact. A base de camomille, rose de Damas, d'hamamélis et d'huile d'olive, elle décongestionne et apaise la zone du contour des yeux tout en hydratant et tonifiant la peau.

Le Bioecosmesi DeaOliva a obtenu la certification ICEA (Institut de Certification Ethique Environnementale) qui garantit la protection de la santé humaine et de l'environnement dans lequel elle vit, la présence de matières premières d'origine naturelle et un impact environnemental réduit.

nouveau **Deaoliva - [www.deaoliva.it](http://www.deaoliva.it) – Stand G19**

### Huile Russe

Écorce, feuilles, bourgeons, sève de bouleau sont reconnus pour leurs nombreuses vertus depuis la nuit des temps. On retrouve aujourd'hui ces propriétés dans une huile essentielle de brai, l'Huile Russe, 100 % naturelle et contrôlée en laboratoire.

Utilisée pour les soins de la peau, l'huile essentielle de brai de bouleau est kératoplastique (réducteur et reconstituant), antiseptique, cicatrisante, antiprurigineuse (elle réduit l'érythème et apaise les démangeaisons), antiparasitaire, desséchante, anti-inflammatoire et anesthésique.

nouveau **Berevolk - [www.berevolk.com](http://www.berevolk.com) – Stand 14bis**

## Espace « Changer sa vie »

*Trouver un nouveau sens à sa vie personnelle et professionnelle nécessite parfois d'être accompagné pour s'assurer que nous sommes dans la bonne voie, pour éviter certains écueils et pour visualiser pleinement et avec sérénité cette nouvelle page de notre vie.*

*Cette année, le Salon Zen crée un nouvel espace dédié à celles et ceux qui souhaitent passer le cap. Sous la forme d'ateliers interactifs gratuits, ils pourront obtenir des conseils et astuces auprès de professionnels de l'épanouissement personnel.*

### Jeudi 27 septembre

12h **Comment gérer l'épuisement professionnel ?**

Marina Bourgeois, consultante en reconversion professionnelle

13h **Trouver un sens à sa vie avec l'ikigai.**

Anne Robinet, consultante en reconversion professionnelle

14h **Se reconvertir dans les métiers des thérapies du bien-être.**

Laure Delannoy, psychopraticienne en relation d'aide et Candice Gatti, praticienne en thérapie holistique

15h **Comment se trouver pour être aligné avec sa mission de vie, donc avec Soi pour trouver l'équilibre ?**

Pierre Villette

16h **En chemin vers le mieux-être grâce à l'harmonisation de vos espaces de vie et à l'olfactologie.**

« Infiniment Bien-être »

17h **Trouver sa voie, un nouveau chemin de vie.**

Aurore Widmer, thérapeute holistique

18h **État des lieux et premier pas vers l'action.**

Virginie Bertrand de Marles, coach, professeur de yoga et blogueuse

### Vendredi 28 septembre

14h **Changer sa vie grâce aux constellations familiales.**

Chantal Motto, psychopraticienne jungienne.

15h **Je n'arrive pas à avancer dans mon projet.**

Isabelle Legueurlier, coach et formatrice

16h **Se reconvertir dans les métiers des thérapies du bien-être.**

Laure Delannoy, psychopraticienne en relation d'aide et Candice Gatti, praticienne en thérapie holistique

17h **Se connaître par les couleurs.**

Frédérique Pétorin, thérapeute énergéticienne

18h **Comment mieux gérer mon énergie, la clé pour un changement réussi.**

Virginie Bertrand de Marles, coach, professeur de yoga et blogueuse.

19h **Des clés pour rester à l'écoute de soi et garder la bonne distance face aux événements extérieurs.**

Agnès Cordonier Ichkanian, relaxologue

20h **Choisir sa vie, pour vivre vraiment grâce à la méthode « R et SI ».**

Angela Cumin, psychosociologue

### Samedi 29 septembre

14h **Ose devenir qui tu es.**

Sylvie Gaulier, coach et formatrice

15h **Réussir sa transition de carrière, sa reconversion professionnelle, sa création d'entreprise pour entrer dans l'état de Flow.**

Vladimir Marchitan, coach en transition de carrière

16h **Prendre un nouveau départ avec la naturopathie.** Institut Français des Sciences de l'Homme.

Patrice PONZO, Naturopathe et Directeur de l'Institut Français des Sciences de l'Homme (IFSH)

17h **Choisir sa vie, pour vivre vraiment grâce à la méthode « R et SI ».**

Angela Cumin, psychosociologue. Angela Cumin, psychosociologue

18h **C'est ma nature. Déployer son potentiel en s'inspirant de la nature.**

Nathalie Lesguillier, coach en développement personnel

### Dimanche 30 septembre

14h **Suis-je fait pour être coach.**

Isabelle Legueurlier, coach et formatrice

15h **C'est ma nature. Déployer son potentiel en s'inspirant de la nature.**

Nathalie Lesguillier, coach en développement personnel

16h **Comment enfin atteindre ses objectifs et sortir de la procrastination avec le « G.R.O.W », méthode de coaching ?**

Anne-Marie Bompard, coach de vie et thérapeute EFT

17h **Activer la roue du changement avec la créativité et le tarot.**

Nathalie Hanot, psychologue

18h **Comment mieux gérer mon énergie, la clé pour un changement réussi.**

Virginie Bertrand de Marles, coach, professeur de yoga et blogueuse.

### Lundi 1er octobre

14h **Je n'arrive pas à avancer dans mon projet.**

Isabelle Legueurlier, coach et formatrice

15h **Coacher soi-même ses projets.**

Delphine Brun, psychothérapeute

16h **Réussir sa transition de carrière, sa reconversion professionnelle, sa création d'entreprise pour entrer dans l'état de Flow.**

Vladimir Marchitan, coach en transition de carrière

17h **Se reconvertir dans les métiers des thérapies du bien-être.**

Laure Delannoy, psychopraticienne en relation d'aide

18h **État des lieux et premier pas vers l'action.**

Virginie Bertrand de Marles, coach, professeur de yoga et blogueuses

## Conférences

### Les midis-rencontres

Tous les jours à 12h

#### Jeudi 27 septembre

**Vivre au présent, secret du bonheur.**

**Ilios Kotsou**

*Modération : Federico Procopio*

Une étude menée récemment à Harvard a montré que nous passons plus de 50% de notre temps d'éveil à penser à autre chose qu'au moment présent : on pense au passé (on rumine, on regrette), on pense au futur (on stresse, on rêve, on imagine...). Être constamment ailleurs a deux désavantages : on apprécie moins sa vie dans ce qu'elle a de positif et on traverse moins facilement les passages difficiles de notre existence. Au-delà de la formule facile, comment cultiver notre capacité d'attention bienveillante pour être plus pleinement présents à nos vies ? Comment retrouver et nourrir nos ressources de résilience, au cœur même des tempêtes de la vie ?



*Docteur en psychologie et Maître de conférences à l'Université Libre de Bruxelles, Ilios Kotsou est aussi chercheur associé au sein de la chaire Mindfulness, bien-être au travail et paix économique de Grenoble Ecole de Management. Formé à la mindfulness, il est membre du Mind & Life Europe et a également cofondé l'association Emergences qui œuvre pour une société plus solidaire et consciente et finance des projets humanitaires. Passionné par tout ce qui touche à l'humain et à son épanouissement, il a été actif pendant plus de quinze ans dans le domaine de la gestion des conflits et des émotions tant en Europe qu'en Asie et en Afrique (notamment pour Médecins Sans Frontières, des athlètes de haut niveau et des médiateurs scolaires). Son dernier livre « Éloge de la lucidité » a remporté le Prix Psychologies-Fnac 2015.*

[www.emergences.org](http://www.emergences.org)

21

#### Vendredi 28 septembre

**Du corps mémoire au corps de grâce.**

**Bernard Montaud**

*Modération : Thérèse Roesch*



*Bernard Montaud est le fondateur d'Artas, voie spirituelle pour rejoindre au quotidien le meilleur de soi, dans la lignée du « dialogue inspiré » transmis par Gitta Mallasz, dont il a été le compagnon de route. En créant une technique d'investigation du passé basée sur la mémoire du corps – la Psychanalyse Corporelle® – Bernard Montaud a mis en évidence l'existence de quatre traumatismes qui jouent un rôle capital dans la construction de la personnalité humaine. La réconciliation avec notre passé, revécu sans bourreau ni victime, nous ouvre à la possibilité d'instaurer dans notre présent une relation apaisée avec soi-même, avec les autres et avec le monde et nous donne envie de servir les autres. Il devient alors possible de passer de l'homme ordinaire, celui que nous sommes chaque matin au réveil, à un Homme miséricordieux, habité par la grâce de servir. Bernard Montaud est auteur d'une quinzaine d'ouvrages dont le dernier paru aux éditions Eyrolles Laisse parler ton corps- Les fondements de la psychanalyse corporelle.*

[www.bernardmontaud.org](http://www.bernardmontaud.org) - [www.artas.org](http://www.artas.org) - [www.psychanalysecorporelle.net](http://www.psychanalysecorporelle.net)

**Samedi 29 septembre**

**Plaidoyer pour une « sagesse engagée »**

**Sébastien Henry**

**Modération : Thérèse Roesch**

Plaidoyer pour une sagesse engagée, Sébastien Henry nous montre comment la méditation nous relie aux autres et nous aide à identifier notre contribution la plus juste. La méditation est encore souvent perçue comme une pratique individuelle dont la fonction essentielle est de nous aider à être plus apaisés. Pourtant, certaines pratiques méditatives nous aident aussi formidablement à nous sentir davantage reliés aux autres et nourrissent notre envie d'engagement. Elles nous permettent aussi de gagner peu à peu en justesse dans nos paroles et dans nos actes, ce qui contribue à donner plus de rayonnement à notre engagement.



*Sébastien Henry médite quotidiennement depuis plus de 15 ans et est l'auteur de 4 livres visant à construire un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, dont « Quand les décideurs s'inspirent des moines » (Dunod, 2012), « Ces décideurs qui méditent et s'engagent » (Dunod, 2014). Dans son dernier livre « Ensemble : Agir pour soi et pour les autres. Petit manuel de l'engagement au quotidien » (Les Arènes, 2018), il s'adresse à un public plus large et évoque ses différents engagements associatifs auprès de personnes en fin de vie, de personnes en grande précarité, et aussi d'enfants.*  
[www.sebastienhenry.fr](http://www.sebastienhenry.fr)

22

**Dimanche 30 septembre**

**Quand la vague réalise qu'elle est l'océan.**

**Bruno Lallement**

**Modération : Federico Procopio**

Qui sommes-nous vraiment ? Cette question pourrait sans doute se résumer à « que sommes-nous », quelle est notre véritable nature. Dans cette société du « paraître » qui mise tout sur la réalisation extérieure, nous avons de plus en plus de peine à nous définir et comprendre qui nous sommes vraiment. Les burn-out de plus en plus nombreux, les dépressions, l'augmentation des maladies montrent combien nous nous éloignons de la nature, notre vraie nature. Nous avons plus que jamais besoin de repères, comprendre ce que nous sommes au-delà des apparences et de ces multiples personnages que nous jouons en permanence.



*Bruno Lallement est devenu une référence de l'accomplissement de soi. Les grands sages de différentes traditions qu'il a rencontrés sur son parcours lui ont transmis les fondamentaux essentiels de la réalisation de soi. Homme non conventionnel, il enseigne depuis trente ans avec beaucoup de clarté, de pédagogie et d'humanité, il est aussi le co-fondateur et président de l'association humanitaire Planète Altruiste. Il est l'auteur des ouvrages « Quand la vague réalise qu'elle est l'océan » (Le Courrier du livre) à la fois essai et témoignage, « Comment utiliser pleinement son potentiel » et « Je sais que vous pouvez réussir ». Des ouvrages qui indiquent la voie pour réussir à être*

*heureux dans la vie.*

**Lundi 1<sup>er</sup> octobre**

## **Comment naviguer dans l'incertitude.**

**Bruno Marion**

**Modération : Thérèse Roesch**

Bruno Marion nous montre pourquoi et comment nous traversons une véritable métamorphose d'une échelle et d'une vitesse sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Il partage avec nous un nouveau modèle basé sur les théories du Chaos, accessible, immédiatement applicable, qui nous permet de naviguer dans l'incertitude, d'être plus résilient et même de profiter des crises ! Bruno ne nous aide pas qu'à comprendre le futur, il nous donne les outils indispensables pour construire le futur que nous souhaitons.



*Bruno Marion est futuriste, spécialiste des grandes tendances internationales et de l'innovation. Surnommé, le moine futuriste, il est l'auteur de l'ouvrage de référence sur comment profiter du chaos et de l'incertitude « Chaos, mode d'emploi ».*  
**[www.brunomarion.com](http://www.brunomarion.com)**

### **Les modérateurs**

**Federico Dainin Jôkô Procopio**, moine bouddhiste et maître zen dans la lignée japonaise Soto, est fondateur de la Montagne sans Sommet, communauté ouverte et sans frontières où il enseigne la méditation et la philosophie de vie du Zen. Diplômé en littérature puis en sciences humaines, docteur en philosophie de l'université de Rome, gérant de plusieurs entreprises, écrivain, 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 ; c'est au cœur de ces milieux très différents qu'il transmet la philosophie du zen et la pratique de la méditation.

**[www.lamontagnesanssommet.com](http://www.lamontagnesanssommet.com)**

**Thérèse Roesch** rencontre Bernard Montaud en 1986. Depuis elle suit son enseignement au sein de la Voie spirituelle Artas. En 1995 elle crée les éditions Edit'As pour rassembler les ouvrages de Bernard Montaud et de ses collaborateurs. Elle n'a de cesse de faire connaître la pratique du « dialogue inspiré » prolongement de l'enseignement de Gitta Mallasz, développé par Bernard Montaud. En 2011 avec son mari, elle fonde la revue Reflets et gère communication et interviews.

**[www.revue-reflets.org](http://www.revue-reflets.org) - [www.facebook.com/revue.reflets](https://www.facebook.com/revue.reflets)**

## Conférences

### Les après-midis thématiques

Tous les jours de 14h à 16h

#### Jeudi 27 septembre : Spiritualités

##### 14h L'ultime convergence : quelle spiritualité pour éviter le chaos ?

**Jocelin Morisson**

Science, philosophie et spiritualité convergent vers une nouvelle compréhension de l'humain qui redécouvre sa nature profonde, celle d'être relié à tout ce qui existe, dans les dimensions visibles et invisibles. La nouvelle spiritualité dont notre monde a besoin doit reposer autant sur la raison que sur la transcendance, autant sur la connaissance que sur l'expérience vécue. Elle doit être une spiritualité en actes et en action, seule capable de redonner du sens et d'insuffler l'éthique indispensable à un monde de justice, de justesse et de paix.



*Jocelin Morisson est journaliste scientifique, auteur et traducteur. Il a collaboré à de nombreuses revues et magazines tels que Nouvelles Clés, Inexploré, Nexus, Le Monde des Religions, sur les thèmes qui lient science, spiritualité et inexpliqué. Il est également auteur et coauteur de plusieurs ouvrages sur le thème des états modifiés de conscience et de la spiritualité. Dernier ouvrage paru : L'Ultime Convergence – Quelle spiritualité pour éviter le chaos ? aux éditions Guy Trédaniel.*

[www.jocelinmorisson.fr](http://www.jocelinmorisson.fr)

##### 16h Le pouvoir de l'accueil : renaître en un seul instant.

**Nassrine Réza**

« La vie commence le jour où nous nous accueillons tels que nous sommes profondément ». Au fil des ans et sous le poids de divers conditionnements, notre attitude face à la vie s'est transformée en un combat contre nous-mêmes. Nous investissons une quantité d'énergie non négligeable à vouloir faire taire nos maux physiques, en oubliant que notre corps est un précieux messenger. Avec effort, nous tentons de supprimer nos pensées négatives, ce qui les renforce inévitablement. Nos sentiments sont étouffés par peur de goûter à cette sensibilité qui fait de nous des êtres uniques au monde. Ainsi, au cours de notre évolution, nous avons appris à « survivre » dans un monde où seule la réussite et l'image que nous reflétons comptent. Par peur de ne pas être aimés et reconnus, nous avons adopté d'innombrables masques, oubliant progressivement identité véritable et aspirations profondes.

Mais à chaque instant, nous pouvons faire un choix en conscience : investir notre énergie dans la lutte contre ce qui se manifeste en nous ou revenir à notre état initial, notre Pouvoir d'Accueil.



*C'est sur le chemin de l'école, à l'âge de cinq ans, que Nassrine Reza découvre cette sensibilité particulière qui lui permet de déceler les déséquilibres physiques, psychiques et émotionnels chez l'autre. La vie l'amène naturellement à exercer en qualité d'intuitive médicale. Elle collabore avec des médecins et des psychologues et leur offre une formation spécifique d'accompagnement, basée sur le processus d'accueil. En raison d'un trop grand nombre de demandes pour les consultations, Nassrine Reza décide de retranscrire son approche, afin de*

*l'offrir au grand public. Son premier livre « La Nutri-Émotion, une nouvelle voie de guérison et d'épanouissement » est publié aux éditions Ariane (2014). Son bestseller « Le Pouvoir de l'Accueil, renaître en un seul instant » est édité à compte d'auteur sur Amazon et traduit en anglais (2016). Depuis plus de dix ans, Nassrine Reza parcourt le monde, offrant conférences, séminaires et retraites.*

[www.nassrinereza.com](http://www.nassrinereza.com)

[www.youtube.com/NassrineReza](https://www.youtube.com/NassrineReza)

## Vendredi 28 septembre : La physique quantique et ses implications

### 14h La révolution quantique du cœur.

#### Stéphane Drouet

Nos 40.000 neurones du cœur émettent des ondes dans un langage quantique transmis à nos cellules ainsi qu'à l'univers subtil de notre âme, et agissent sur notre relationnel dans l'invisible. Quel est donc ce langage invisible ? En outre, les chocs émotionnels de notre enfance figent le corps dans un bruit intérieur assourdissant qui nous empêche d'écouter les messages quantiques de notre cœur. Bloqué entre les traumatismes du passé et l'envie du cœur d'avancer dans le futur, le corps surchauffe et se manifeste par des troubles physiques et psychologiques.



*Stéphane Drouet, 49 ans, est né à Nantes et a déjà vécu trois vies dans cette vie. D'abord juriste puis consultant expert sur de gros projets informatiques où, pendant près de dix-huit ans, il a accompagné des hommes et des femmes à intégrer le changement dans leur vie professionnelle. L'humain ne l'a pas quitté lorsqu'il a décidé il y a près de dix ans, après une expérience d'état modifié de conscience bouleversante, de basculer dans sa troisième vie : celle de psycho-praticien neuro quantique, conférencier international, auteur, formateur et journaliste scientifique, spécialisé en physique quantique et en neurosciences.*

[www.arquantis.eu](http://www.arquantis.eu)

### 16h Quelle coïncidence ! Hasards, surprises et synchronicités : suivez les signes de votre vie.

#### Elisabeth Horowitz

Venez découvrir la signification de ces hasards surprenants qui nous arrivent à tous. Assortie d'un historique (S. Freud, P. Kammerer et C.G. Jung), la conférence montrera comment les coïncidences, effets-miroir et synchronicités souhaitent nous transmettre des messages de manière subtile et peuvent constituer une aide précieuse. Sachez comment observer ces différents signaux et bénéficier de leur guidance au quotidien.



*Elisabeth Horowitz est thérapeute en psychogénéalogie, conférencière et auteure de différents ouvrages en développement personnel (Transgénérationnel, Actes Symboliques, Synchronicité).*

25

## Samedi 29 septembre : Un tremplin, les émotions ?

### 14h Souffrir ou aimer, transformer l'émotion.

#### Dr Christophe Massin

À quoi servent nos émotions ? Quel rôle jouent-elles dans notre vie psychique et relationnelle ? Comment sortir du cycle répression/débordement et trouver une véritable harmonie avec nos émotions ? Tous nous voudrions cesser de souffrir, mais seul l'amour véritable détient le pouvoir de nous guérir. Trop souvent nos émotions mal comprises, nos blessures d'enfance et nos réactions égotiques nous condamnent à répéter relations insatisfaisantes et comportements destructeurs. L'émotion, lorsqu'elle est transformée par un travail d'acceptation, offre justement la voie royale qui peut nous pacifier et nous permettre d'accéder à l'amour de soi et de l'autre.



*Christophe Massin, psychiatre, est inspiré par l'enseignement non-dualiste de Swami Prajnanpad, le maître indien d'Arnaud Desjardins. Il a travaillé et publié dans plusieurs domaines : la périnatalité (Le bébé et l'amour ; Vous qui donnez la vie – Aubier-Flammarion), le stress professionnel (Réussir sans se détruire – des solutions au stress du travail – Albin Michel), la psychothérapie intégrée dans un chemin spirituel (Souffrir ou aimer – transformer l'émotion ; Une vie en confiance – dialogue sur la peur et autres folies – Odile Jacob). Il a reçu le prix Psychologies-FNAC en 2014.*

## 16h Quand tu nages dans le bonheur, y'a toujours un abruti pour te sortir de l'eau...

**Serge Ciccotti**

A ceux qui méprisent, qui haïssent, à ceux qui sont agacés, tourmentés, irrités, voire même constipés par la nature humaine et y réagissent avec férocité... Aux personnes qui se perçoivent comme misanthropes ou qui s'interrogent sur leur capacité réelle à aimer les gens. A ceux qu'on dit grincheux(se), susceptibles. Aux intolérants, aux méchants, aux mal lunés, aux caractères malveillants, à ceux qui montent dans les tours à la moindre contrariété... A tous ceux qui rencontrent régulièrement sur leur chemin des tas de crétins à l'ignorance crasse, à l'éducation absente, des boulets à la sensibilité inexistante. À ceux à qui l'on dit : « Il est beau votre chien mais il paraît que ça ne vit pas longtemps cette race », et qui ont envie de répondre : Et ta mère, elle va vivre longtemps ? A ceux et celles qui ont envie de gifler ceux qui rient comme des baleines ou qui toussent comme des catarrheux dans les transports en commun. A vous qui vous demandez pourquoi, plus les gens puent du bec et plus ils se rapprochent de vous quand vous reculez.... Vous découvrirez que les gens ont toujours une bonne raison de se comporter comme ils le font. L'origine se trouve dans différents mécanismes psychologiques que nous évoquerons. Je vous présenterai ensuite « Le décagone noir », test de 10 dimensions psychologiques aversives responsables du mépris, de la méchanceté, de l'irritabilité - surtout quand elles se combinent- qui vous révélera si vous êtes ou pas dans la norme. On finira par évoquer les solutions pour s'engager sur le chemin de l'apaisement, accéder à plus de compassion et davantage de paix intérieure.



*Serge Ciccotti est docteur en psychologie et psychologue, auteur de nombreux livres et d'études scientifiques, expert en psychologie. Formation professionnelle et conférences. Chercheur associé à l'Université de Bretagne Sud.*

### Dimanche 30 septembre : Féminin/Masculin

## 14h Sexualité masculine et sexualité féminine : s'enrichir de nos différences ?

**Carlotta Munier**

Si nous, femmes et hommes avons tous un corps, un cœur, une tête et un sexe, il est clairement établi que nous ne fonctionnons pas de la même façon. Mais alors, comment nous rencontrer ? Comment vivre une sexualité vivante et épanouissante alors qu'il y a encore tant d'incompréhensions, d'interrogations, de croyances sur le sujet, sur soi, sur l'autre si différent qui pourtant nous attire ? Comment cultiver notre singularité qui fait de nous un être unique et désirable ? Comment se rejoindre sans se perdre dans l'autre ? La confiance, la relation, le désir, l'intimité se tissent et se conjuguent sans cesse par des ajustements et des remises en question. Encore faut-il être curieux et avoir quelques clés.



*Carlotta Munier est gestalt-thérapeute, sexothérapeute, thérapeute de couple et superviseur, formée à des approches en psychothérapies humanistes, psychocorporelles, transgénérationnelles et transpersonnelles, permettant un accompagnement thérapeutique multidimensionnel. Elle est fondatrice et directrice de l'Institut Français de Formation en Sexothérapie. Elle anime des groupes de développement personnel et thérapie, des groupes de femmes, des ateliers d'écriture érotique et co-anime des stages de Tantra. Auteure de : « Sexualité féminine : vers une intimité épanouie » et « Sexualité Masculine : puissance et vulnérabilité » aux Editions Le Souffle d'Or.*

## 16h La charge mentale des femmes... et celles des hommes.

**Dr Aurélia Schneider**

Réussir sa vie professionnelle tout en gérant son couple, ses enfants, et en conservant une vie sociale, voici le défi auquel sont confrontées de nombreuses femmes... mais également des hommes.

Le concept de « charge mentale » a surgi dans nos vies avec la force d'une évidence jusque-là dissimulée. Qu'on soit célibataire, en couple, femme ou homme au foyer, divorcé..., chacun peut être un jour concerné par une surcharge, certes mentale, mais aussi physiologique. Avec pour conséquence un risque de burn-out. Comment l'identifier et la repérer ? Quels sont les moyens à mettre en place pour ne plus se laisser dépasser ? Comment organiser la vie et la survie du couple face à la charge mentale ?



*Médecin psychiatre, Aurélia Schneider est spécialiste en psychothérapies comportementales et cognitives et consultante sur la Cinq pour le Magazine de la santé. Elle exerce dans les hôpitaux Saint-Antoine et du Kremlin-Bicêtre, et en cabinet à Paris Vème.*

## Lundi 1<sup>er</sup> octobre : La conscience

### 14h Maladie d'Alzheimer et états modifiés de conscience, Alzheimer, voie spirituelle ?

**Michèle Malka Lazès**

Nous traversons dans l'accompagnement des malades d'Alzheimer des moments de pleine révélation. Ceux-ci sont des « enseignants » spirituels auxquels nous nous devons d'être attentifs. Contrairement à ce que la médecine classique explique, ils ne semblent pas précisément souffrir d'hallucinations mais semblent se trouver, tel des « Chamanes », devant des visions rassurantes qui leur révèlent « un monde autre », un monde beau et lumineux, un monde de prévision et d'informations. Ainsi partagent-ils avec nous ces moments de préparation au Grand Passage avec une douce sérénité pour nous laisser en paix dans le sourire confiant de leur départ. Ces malades qui semblent traverser dans une semi lucidité les épreuves du Bardo Todol, entre angoisse et parfois béatitude, sont des Passeurs de Lumière qui, dans le parfum de leur âme, nous transmettent une grande force et une foi inébranlable. Avoir vécu une EMI (expérience de mort imminente) comme cela est mon cas, aide à décrypter leurs visions dans lesquelles nous retrouvons certaines phases de notre expérience, ce qui nous permet de les comprendre, de les rassurer et de partager avec eux ces moments subtils. Nous devons juste les écouter dans le respect de leur dignité !



*Après une riche carrière artistique de danseuse étoile et chorégraphe, de Paris à Monte Carlo (avec Nourevv) puis Toulouse où elle crée avec son époux, Serge Dekramer, la Compagnie de Danse, « Le Théâtre Ballet de Toulouse » et « Le Théâtre des Potiers », en 1989 Michèle Lazès est victime d'un grave accident de voiture qui la laisse tétraplégique mais lui fait rencontrer la « Grande Lumière » dans une Expérience de mort imminente (EMI) qui fait basculer sa vie à 360 degrés. Une expérience qui, loin de la danse, la conduit à Paris dans des mondes inconnus tels que la sculpture sur pierre (prix Victor Hugo, Paris 2001) qu'elle découvre en suivant un fil de lumière ; la création d'une méthode d'art holistique (document pédagogique 2008 : L'art, l'enfant et l'imaginaire, CRDP de Neuilly) pour les enfants en milieu scolaire notamment des enfants handicapés, travaux qui lui révèle l'existence des « Enfants Indigo » pour lesquels elle crée en relation avec les parents des ateliers spécifiques. C'est dans l'accompagnement de sa mère durant vingt ans, dont neuf à l'hôpital Broca, que Michèle Malka Lazès découvre le rapprochement des états modifiés de conscience par lesquels passent les malades d'Alzheimer au moment de leur visions -et non d'hallucinations-, avec ce qu'elle a vécu durant son expérience. Art-analyste, formatrice en art-thérapie (fondatrice de l'INAAT, Institut d'Art Analyse Transpersonnelle) et développement personnel, elle est membre et communicante près de la SFPE-AT (Société française de psychopathologie de l'expression et art-thérapie) et membre de l'EFT (Association Française du Transpersonnel) fondée par Marc-Alain Descamps.*

## 16h La Pleine Conscience : le miracle heureux.

### Fédérico Dainin Jôkô Senseï

Dans un monde qui se précipite à la recherche de bonheurs absolus, de buts et de paraître, la méditation et la philosophie du bouddhisme zen apportent une réponse qui depuis 3000 ans, et particulièrement aujourd'hui, interpellent, fascinent et séduisent les femmes et les hommes en quête. C'est l'ère de la redécouverte de La Pleine Conscience. Le moine et Maître Zen Federico Dainin Jôkô Senseï, nous déploie le sens profond et la pratique concrète et vivante de La Pleine Conscience, cœur même de la tradition du bouddhisme zen, véritable chemin de sérénité, d'épanouissement et de vastes bonheurs. Revenir à notre vie en pleine conscience, là où nous sommes, dans ce corps, dans l'histoire qu'est la nôtre, aujourd'hui, maintenant. Pleinement.



*Federico Dainin Jôkô Procopio, moine bouddhiste et maître zen dans l'école japonaise Soto, est fondateur de la Montagne Sans Sommet, communauté ouverte et sans frontières où il enseigne la méditation et la philosophie de vie du Zen. Diplômé en littérature puis en sciences humaines, docteur en philosophie de l'université de Rome, gérant de plusieurs entreprises, écrivain, 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 les personnes en fin de vie, des jeunes de quartiers difficiles et anime des groupes de présence auprès de personnes dans la rue ; c'est au cœur de ces milieux très différents qu'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. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont « Le Zen » (Ed. Avant-Propos), « Le chemin de la sérénité » et « Ouvrir la main de la pensée » (Ed. Eyrolles), « Moments de méditation » et « Boire la lune et chevaucher les nuages » récemment parus aux éditions Hachette.*

***[www.lamontagnesanssommet.com](http://www.lamontagnesanssommet.com) - [www.facebook.com/meditationzenparis/](https://www.facebook.com/meditationzenparis/)  
[www.facebook.com/meditationzenparis](https://www.facebook.com/meditationzenparis) & [www.facebook.com/DaininJokoSensei](https://www.facebook.com/DaininJokoSensei)***

# Nocturne festive

## *Viva la Biodanza !*

**Vendredi 28 septembre de 19h15 à 20h30 : Place Basse**

Nathalie Arnould et Vishnuda Degrandi proposent à tous de participer à une « Vivencia » de Biodanza. Sur des mouvements simples, liés à la vie quotidienne et aux archétypes ancestraux, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions. Elle rétablit le mouvement comme langage universel et renoue avec la tradition de célébrer la vie par la musique, le partage et le contact.

C'est un moment idéal pour relâcher ses tensions, oublier sa timidité, s'ouvrir à la joie et sourire aux autres.

Créée au Chili dans les années 1960, par le professeur Rolando Toro, la Biodanza (« danse de la vie ») se définit comme « un système d'accélération des processus intégratifs au niveau cellulaire, immunologique, neuro-endocrinien, métabolique, hormonal, cortical et existentiel ». Elle propose un processus de développement et de croissance des potentiels humains, stimulé par la musique, le mouvement, l'expression saine des émotions et les interactions à l'intérieur du groupe.

Aucune aptitude physique particulière n'est nécessaire, ni connaissance préalable de la danse. Ce qui marque le plus les participants, c'est le plaisir et la facilité avec lesquels tous se laissent aller à bouger naturellement et avec plaisir.

*Nathalie Arnould, psychologue clinicienne et art-thérapeute, et Vishnuda Degrandi qui a exercé 8 ans à l'Education nationale comme enseignant en écoles primaires, sont tous deux professeurs de Biodanza titulaires depuis 20 ans. Didacticiens agréés par la Fondation Biocentrique Internationale sous la direction du Professeur Rolando Toro depuis 2002, ils forment des professeurs à différentes spécialisations, et sont co-directeurs des Ecoles de Biodanza système Rolando Toro de Paris-Ile de France, de l'Ile de la Réunion, et de Strasbourg-Alsace-Lorraine.*

**[www.biodanza-france.com](http://www.biodanza-france.com) – Stand L11**

# Espace Méditation

## Jeudi 27 septembre

12h **Micro-méditation de réjuvenation.**  
Ngub Nding  
13h **Méditation éveil et conscience.**  
Sébastien Poupat  
14h **Méditation dans la sensibilité de la Présence, tradition Cachemirienne.**  
Véronique Beaufiles  
15h **Méditation de Pleine Conscience.**  
Morgane Gottschalk  
16h **Méditation Kundalini pour l'abondance et la prospérité.**  
Virginie Bertrand de Marles  
17h **Sur la Place Basse\* : Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience.**  
Federico Dainin-Jôkô Procopio

## Vendredi 28 septembre

12h **Méditation de pleine présence ouverte selon le protocole OMT.**  
Johann Matthieu  
13h **Méditation issue de l'enseignement de Jean Klein et de Eric Baret.**  
Véronique Beaufiles  
14h **Méditation dansée autour des 7 chakras.**  
Virginie Bertrand de Marles  
15h **Sur la Place Basse\* : Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience.**  
Federico Dainin-Jôkô Procopio  
16h **Méditation éveil et conscience.**  
Sébastien Poupat  
17h **Méditation et connaissance intuitive.**  
Ngub Nding  
18h **Apaiser l'esprit : Medihealing®.**  
Mas Sajady

## Samedi 29 septembre

12h **Méditation de pleine présence ouverte selon le protocole OMT.**  
Johann Matthieu  
13h **L'assise immobile : en route vers le meilleur de l'Homme, selon l'enseignement de Bernard Montaud.**  
Stéphane Remus Borel  
14h **Sur la Place Basse\* : Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience.**  
Federico Dainin-Jôkô Procopio

15h **Méditation Kundalini pour l'abondance et la prospérité.**  
Virginie Bertrand de Marles  
16h **L'assise immobile : bienvenue en Moi, selon l'enseignement de Bernard Montaud.**  
Michel Pons  
17h **Tonglen, prendre et donner.**  
Sangha du Centre Kalachakra  
18h **Méditation dans la sensibilité de la Présence, tradition Cachemirienne.**  
Véronique Beaufiles

## Dimanche 30 septembre

12h **La Pleine Conscience.**  
Sangha du Centre Kalachakra  
13h **Méditation pour concilier sérénité et efficacité au travail et dans notre vie.**  
Morgane Gottschalk  
14h **Méditation éveil et conscience.**  
Sébastien Poupat  
15h **Sur la Place Basse\* : Zazen, pratique de la méditation de Pleine Conscience.**  
Federico Dainin-Jôkô Procopio  
16h **La liberté d'être soi : Medihealing®.**  
Mas Sajady  
17h **L'état méditatif : profonde réceptivité et agir créatif.**  
Chantal Carrier  
18h **Méditation issue de l'enseignement de Jean Klein et de Eric Baret.**  
Véronique Beaufiles

## Lundi 1<sup>er</sup> octobre

12h **L'assise immobile : un miroir pour mieux s'aimer, selon l'enseignement de Bernard Montaud.**  
Fabrice Faure  
13h **L'état méditatif : profonde réceptivité et agir créatif.**  
Chantal Carrier  
14h **La fréquence de la jeunesse et de la beauté : Medihealing®.**  
Mas Sajady  
15h **Méditation dansée autour des 7 chakras.**  
Virginie Bertrand de Marles  
16h **Sortir des ruminations et de l'anxiété grâce à la Pleine Conscience.**  
Morgane Gottschalk

\* La Place Basse étant à ciel ouvert, les méditations qui y sont prévues réintégreront l'Espace Méditation si le temps est à la pluie...

## Animations de la Place Basse

Animations organisées sous réserve du temps extérieur.

### Jeudi 27 septembre

13h15 **Le Métis'Danse, un voyage au cœur de soi.**

Pascale Saly-Giocanti

14h15 **Démonstration et initiation au Kinomichi.**

Centre International de Kinomichi

15h **Yoga Vinyasa :**

**yoga dynamique accessible à tous.**

Vincent Lartigue

16h **Danser sa vie grâce au Nia,**

**une approche du mouvement par le plaisir.**

Régine Petit

17h **Zazen, pratique de la méditation de Pleine**

**Conscience.**

Federico Dainin-Jôkô Procopio

### Vendredi 28 septembre

14h **Yoga Vinyasa :**

**yoga dynamique accessible à tous.**

Vincent Lartigue

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

Federico Dainin-Jôkô Procopio

16h **Danser sa vie grâce au Nia,**

**une approche du mouvement par le plaisir.**

Régine Petit

17h **Démonstration et initiation au Kinomichi.**

Centre International de Kinomichi

17h45 **Démonstration et initiation aux chants**  
**sacrés de traditions hindouïste, hébraïque,**  
**arabe...**

Tissia Louis

19h15 **Biodanza (1h15).**

Nathalie Arnould et Vishnuda Degrandi

### Samedi 29 septembre

12h30 **Je m'aime, je danse !**

**Cours de danse-thérapie.**

Pascale Saly-Giocanti

13h30 **Vivre sa danse, dansez la Vie**  
**avec le Mouvement Régénérateur.**

Chantal Carrier

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

Federico Dainin-Jôkô Procopio

15h **Yoga Vinyasa :**

**yoga dynamique accessible à tous.**

Vincent Lartigue

16h **Danser sa vie grâce au Nia,**

**une approche du mouvement par le plaisir.**

Régine Petit

17h **Démonstration et initiation au Kinomichi.**

Centre International de Kinomichi

17h45 **Démonstration et initiation au Qi Gong.**

Fatah Mokrani

### Dimanche 30 septembre

13h15 **Méditation du chant du cœur.**

Alain Bellone

14h15 **Démonstration et initiation au Kinomichi.**

Centre International de Kinomichi

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

Federico Dainin-Jôkô Procopio

16h **Danser sa vie grâce au Nia,**

**une approche du mouvement par le plaisir.**

Régine Petit

17h **Découverte de la danse des quatre directions.**

Océane Ravasini

18h **Relaxation guidée au son des tambours**  
**chamaniques.**

Océane Ravasini

### Lundi 1<sup>er</sup> octobre

13h **Yoga Vinyasa :**

**yoga dynamique accessible à tous.**

Vincent Lartigue

14h **Danser sa vie grâce au Nia,**

**une approche du mouvement par le plaisir.**

Régine Petit

15h **Démonstration et initiation au Kinomichi.**

Centre International de Kinomichi

16h **Le Métis'Danse, un voyage au cœur de soi.**

Pascale Saly-Giocanti



***SPAS organisation est le plus grand organisateur en France de salons grand public et professionnel dédiés au Bien-être, au bio, à la santé au naturel, et au développement durable.***

**[www.spas-expo.com](http://www.spas-expo.com)**